

Technická univerzita v Liberci

**Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická**

---

**Katedra:** Pedagogiky a psychologie

**Studijní program:** Učitelství odborných předmětů

**ZÁTĚŽ STŘEDOŠKOLSKÉHO UČITELE**

**STRESS OF THE SECONDARY TEACHER**

**Bakalářská práce:** 10 – FP – KPP – 035

**Autor:**

Bc. Lenka Smolíková

**Podpis:**

**Adresa:**

Ke Snožku 190

Slavičín, 763 21

**Vedoucí práce:** Mgr. Tibor Slažanský, Ph.D.

**Počet**

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
76	18 819	2	22	30	7

V Liberci dne: 8. 12. 2011

## **Zadání**

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Zátěž středoškolského učitele  
**Jméno a příjmení autora:** Bc. Lenka Smolíková  
**Osobní číslo:** P09001295

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložila elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedla jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 8. 12. 2011

---

Bc. Lenka Smolíková

## **Poděkování**

Mé poděkování patří především vedoucímu práce, Mgr. Tiborovi Slažanskému, Ph.D., za odborné vedení a pomoc v průběhu zpracování bakalářské práce.

Děkuji všem pedagogickým pracovníkům Střední průmyslové školy textilní v Liberci, především Ing. Renčínové, za spolupráci a ochotu při uskutečnění výzkumu. Na Střední škole oděvní a služeb ve Vizovicích, patří velký dík, Mgr. Evě Šťastné, ředitelce školy.

Neméně důležitou podporu vnímám ze strany rodiny a přítele, kterým tímto ze srdce děkuji.

## **Abstrakt**

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat zátěžové podněty působící na středoškolského učitele. Zjistit důsledky vznikající při působení těchto zátěžových podnětů a jak středoškolští učitelé mohou tyto důsledky zátěže eliminovat nebo jím předcházet. Následně byly zvoleny vhodné metody k vypracování praktické části této práce. Byl proveden výzkum u učitelů středních škol a výsledek informuje o výskytu zátěže u těchto učitelů.

*Klíčová slova:* učitelská profese, kompetence učitele, stres, zátěž, zátěžové faktory, dopad, adaptace.

## **Abstract**

Aim of the thesis was investigation stress stimuli causing on secondary school teacher. Establishment consequences raised from stress stimuli and possibilities of secondary school teacher to prevention or elimination these factors. Further were selected appropriate methods to elaborate practical part of this work. Research was performed by investigation of real secondary school teachers and present results about occurrence of stress on the teachers.

*Keywords:* teacher profession, teacher competence, stress, stress stimuli, consequences of stress, adaptation.

## Seznam zkratk a symbolů

č.	číslo
n	počet členů
SPŠT	Střední průmyslová škola textilní
SŠOAS	Střední škola oděvní a služeb
$\bar{x}$	aritmetický průměr
$\Sigma$	sigma (součet)

# OBSAH

<b>1. ÚVOD.....</b>	<b>6</b>
<b>2. CHARAKTERISTIKA STŘEDOŠKOLSKÝCH UČITELŮ.....</b>	<b>7</b>
2.1. UČITELSKÁ PROFESE.....	7
2.2. UČITELSTVÍ JAKO POMÁHAJÍCÍ PROFESE.....	9
2.3. POŽADAVKY UČITELSKÉ PROFESE .....	9
2.4. PROFESNÍ KOMPETENCE UČITELE.....	10
<b>3. PROBLÉMY UČITELSKÉ PROFESE.....</b>	<b>12</b>
<b>4. VYMEZENÍ POJMŮ ZÁTĚŽ A STRES.....</b>	<b>14</b>
4.1. STRES .....	14
4.2. ZÁTĚŽ.....	14
4.3. ZÁKLADNÍ TYPY ZÁTĚŽÍ UČITELŮ .....	15
4.4. VELIKOST ZÁTĚŽE .....	16
<b>5. PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ STŘEDOŠKOLSKÉHO UČITELE.....</b>	<b>17</b>
5.1. PRACOVNÍ ZÁTĚŽ A JEJÍ CHARAKTERISTIKA.....	17
5.1.1. <i>Odolnost proti pracovní zátěži</i> .....	18
5.1.2. <i>Dopad pracovní zátěže</i> .....	18
<b>6. ZÁTĚŽOVÉ FAKTORY V PRÁCI UČITELE .....</b>	<b>19</b>
6.1. ODOLNOST UČITELŮ VŮČI ZÁTĚŽI.....	19
6.2. ZDROJE UČITELSKÉ ZÁTĚŽE .....	20
<b>7. DŮSLEDKY ZÁTĚŽE .....</b>	<b>21</b>
7.1. PROBLÉM.....	21
7.2. KONFLIKT.....	21
7.3. FRUSTRACE .....	22
7.4. STRACH A ÚZKOST.....	23
7.5. NEMOC .....	24
7.6. BOLEST.....	24
7.7. KRIZE .....	24
<b>8. ADAPTACE.....</b>	<b>26</b>
8.1. INTERVENUJÍCÍ PROMĚNNÉ VE ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE .....	26
8.2. ÚČINNOST ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽÍ .....	27

<b>9. VÝZKUM A JEHO CÍLE .....</b>	<b>28</b>
9.1. METODY VÝZKUMU .....	28
9.1.1. Dotazování.....	28
9.1.2. Pozorování.....	30
<b>10. VÝSLEDKY VÝZKUMU.....</b>	<b>32</b>
10.1. CHARAKTERISTIKA SOUBORŮ RESPONDENTŮ .....	32
10.2. VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....	33
10.2.1. Dotazník č. 1: Taxonomie zátěžových situací učitelů .....	33
10.2.2. Dotazník č. 2: Hodnocení zátěže učitelů.....	38
10.2.3. Dotazník č. 3: Schopnost zvládat úkoly .....	45
10.2.4. Dotazník č. 4: Životní styl.....	50
10.2.5. Dotazník č. 5: Závažné životní události .....	54
10.3. VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ .....	58
10.3.1. Charakteristika hospitovaného na SPŠT v Liberci .....	58
10.3.2. Charakteristika hospitovaného na SŠOAS ve Vizovicích.....	63
<b>11. METODY ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE V UČITELSKÉ PROFESI .....</b>	<b>68</b>
11.1. ZPŮSOB ZVLÁDÁNÍ ZÁTĚŽE STŘEDOŠKOLSKÝM UČITELEM .....	69
<b>12. ZÁVĚR.....</b>	<b>71</b>
SEZNAM PRAMENŮ.....	74
SEZNAM PŘÍLOH.....	76



## 1. Úvod

Budova, chodby, kabinet, třídy, sešity a žáci to je málo z toho všeho co každodenně obklopuje učitele v zaměstnání. Učitelé jsou tu, aby působili ve výchovně-vzdělávací rovině a ani malé klopýtnutí jim není promíjeno. Jsou na ně kladeny velké nároky od společnosti, rodičů, vedení školy a žáků. Jsou denně sledováni těmito subjekty.

Při vykonávání učitelské profese na učitele působí různé faktory, ať je to prostředí školy, spoluzaměstnanci, vzájemná interakce učitele a žáka apod. Některé působící faktory mohou způsobovat zátěž a to jak fyzickou, tak také psychickou. Zátěž je příznačná přetížením jedince a může působit, jak negativně, tak ovšem pro některé i kladně.

V této práci bude hovořeno o zátěži, jako o negativním působení na člověka.

Je zde popsána charakteristika učitelské profese a kompetence středoškolského učitele. Byla provedena rešerše zaměřená na druhy zátěží a byl zjištěn jejich dopad na jedince. Zátěžové podněty, které v učitelské profesi působí, jsou vymezeny v kapitole 6. Zátěžové faktory v práci učitele.

Ve výzkumné části této práce byla zjišťována zátěž působící na učitele vybraných středních škol. K realizaci výzkumu byly použity dvě metody, a to jak dotazování, tak také pozorování.

Závěrem práce je navrženo, jak zvládat působící zátěž nebo jak ji eliminovat.

## **2. Charakteristika středoškolských učitelů**

Učitel je jeden ze základních činitelů výchovně vzdělávacího procesu. Je osobou kvalifikovanou, (spolu)zodpovědnou za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu. Tradičně býval učitel považován za nejvýznamnější (tedy řídící) subjekt výchovně vzdělávacího procesu, který zajišťuje předávání poznatků žákům.

Současné pojetí vychází z rozšířeného profesního modelu, kde přetrvává důraz na vyučovací činnost učitele. (PODLAHOVÁ A KOL., 2007)

### **2.1. Učitelská profese**

Pojem profese chápe P. Urbánek (2005, s. 24) jako povolání projevující se ve své povaze značně různorodými kompetencemi, které jsou od výkonu profese očekávány. U učitele se předpokládají ucelené a dostatečně hluboké znalosti systému poznatků vyučovaných vědních disciplín (oborů výuky), které mohou být mnohdy značně odlišné povahy. Znalost předmětu výuky je pro výkon profese požadavkem zcela nutným, zdaleka však ne postačujícím a nejzásadnějším. Podstata učitelství totiž od učitele vyžaduje především:

- široký soubor didaktických dovedností, který mu osvojenou poznatkovou strukturu vědy déle umožní transformovat v učivo a didakticky ztvárnit tak, aby žáci byli schopni a také ochotni toto učivo přijímat,
- dovednost komunikovat se žáky a pracovat s nimi, akceptovat je jako individua,
- organizovat a řídit edukační proces,
- řešit konfliktní situace,
- diagnostikovat a hodnotit atd.

I když existují pokusy činnosti učitele specializovat (např. při týmovém vyučování), bude učitelská profese představovat vždy velmi široký komplex činností. (URBÁNEK, 2005, s. 24)

Pojmem profese se již v roce 2002 zabýval Průcha, kdy napsal, že profese znamená „povolání spojené s určitou kvalifikací nebo odbornými znalostmi a dovednostmi, většinou vykonávané na základě zákonného oprávnění“.

Průcha se také snažil objasnit chápání učitelské profese vzhledem k jejím specifíčnostem a vymezil tyto přístupy:

- Učitelství se zkoumá a objasňuje z hlediska činností, které učitelé vykonávají. Na základě toho lze tuto profesi poměrně detailně popsat s využitím profesiogramů a řady jiných výzkumných nástrojů.
- Učitelská profese je však výrazně rozrůzněna podle druhů edukačních institucí, v nichž se realizuje – takže je nutno využít typologii učitelské profese. To znamená objasnit, jaké specifické skupiny existují uvnitř této rozsáhlé společenské kategorie – např. učitelé primární školy, učitelé základních uměleckých škol, vysokoškolští učitelé aj.
- Učitel lze kategorizovat také podle funkcí, které ve školách zastávají např. třídní učitel, uvádějící učitel, výchovný poradce aj. Těchto funkcí je poměrně velký počet. Tyto kategorizace uvádí např. ve své publikaci J. Kohnová, 2001.
- Významné pro objasnění učitelské profese jsou její objektivní determinanty. Za objektivní determinanty zde považujeme ty faktory, jež jsou dány politickým, ekonomickým a sociálním prostředím, v nichž učitelé své povolání vykonávají – tedy zda pracují v demokratické, či restriktivní společnosti, jaké platy pobírají, jaké prestiži se těší v dané společnosti aj.
- Učitelská profese se vyznačuje poměrně rozdílnými etapami profesní dráhy. Z toho vyplývá požadavek objasňovat, jaké charakteristiky jsou příznačné např. pro učitele, kteří začínají svou profesní dráhu, nebo pro ty, kteří jsou v dané profesi již dlouholetými a zkušenými odborníky.
- Vykonávání učitelské profese předpokládá náročnou přípravu pro učitelské povolání. Proto je žádoucí objasňovat, jak se tato příprava učitelů uskutečňuje, jaké požadavky se k této přípravě vztahují atd. (PRŮCHA, 2002, s. 19 - 20)

Učitelství se vyznačuje specifickými profesními charakteristikami, které ho od jiných profesí více či méně odlišují. Tento fakt souvisí s vnějšími znaky tohoto povolání, ale také se samotným specifickým (vnitřním) charakterem pracovních činností učitele. Profesní charakteristiky jsou dynamické, dílem se pod vlivem vnějších podmínek postupně mění. (URBÁNEK, 2005, s. 12 - 13)

Ačkoliv mohou charakteristiky učitelské profese vykazovat v jednotlivých národních školských systémech specifické odlišnosti, jejich platnost je v zásadě obecná v mezinárodním měřítku. Mezi nápadné profesní znaky, které jsou v naprosté většině

společné pro povolání učitele ve všech zemích v Evropě i v zámoří, zařazuje například Walterová (2002, s. 221-222) tyto: stárnutí učitelských sborů a jejich vysoké věkové průměry; neklesající vysoký stupeň feminizace učitelství; již dlouhodobě neuspokojivá kvalifikovanost sborů a výuky; celková neatraktivnost profese; obtížně diagnostikovatelná kvalita práce učitelů; nerovnoměrně se projevující nedostatky učitelů; málo sledovaný profesní rozvoj učitelů. (URBÁNEK, 2005, s. 13)

## **2.2. Učitelství jako pomáhající profese**

Existují některé povolání, jako je lékař nebo zdravotní sestra, ošetřovatel, psychoterapeut či sociální pracovník a mezi nimi právě také učitel, pro které je příznačné, že jejich podstatou je práce s člověkem a nedílnou součástí profesních aktivit je osobní vztah ke klientovi: ochota, dovednost či umění pomoci druhému. Tato povolání bývají označována jako pomáhající profese.

Ve všech pomáhajících profesích hraje klíčovou roli osobní vztah mezi pracovníkem a tím, komu je pomáháno – v případě školy a učitele je pomáháno dítěti, žáku, studentovi. (URBÁNEK, 2005, s. 23)

## **2.3. Požadavky učitelské profese**

V kapitole 2.1 Učitelská profese bylo již zmíněno, co učitelská profese vyžaduje od učitele. Bylo také řečeno, že výčet všech znalostí a dovedností nelze zcela sestavit. Mnoho autorů se snaží vymezit požadavky kladené na učitele. V následující odstavci je pojednáno o tom, jaké stanovisko zaujímá k této problematice Janíková (2009).

Učitel musí být jednak odborník v daném oboru, jednak musí umět učivo didakticky transformovat tak, aby ho žáci příslušného věku pochopili, jednak musí zohledňovat individuální odlišnost žáků, dále musí být dobrým diagnostikem, psychologem, umět si získat autoritu u žáků, umět s nimi komunikovat, dále se sebevzdělávat, orientovat se v nejnovějších trendech, mít všeobecný přehled apod. Tím však výčet nekončí. Povinností učitele je, aby dbal i na formální stránku vzdělávání, jako je např. administrativní apod. Z tohoto neúplného výčtu je zřejmé, že očekávání kladená na učitele jsou často mnohem vyšší, než lze vůbec splnit. Cesta ke zkušenému učiteli je často zdlouhavá a mnohdy chybí učitelům podpora nejen legislativní, ale i za strany vlastní školy. (JANÍKOVÁ, 2009).

Profesní znalosti a dovednosti však netvoří konečný soubor nároků na učitele. (JANÍKOVÁ, 2009, s. 73.)

## **2.4. Profesní kompetence učitele**

Podlahová a kol. (2007) výraz „profesní“ naznačuje tak, že se jedná o ty schopnosti, dovednosti, postoje, návyky a postoje, které jsou typické pro práci učitele a vychovatele. Patří k základním předpokladům kvalitně a kompetentně vykonávané činnosti, ale také patří ke kvalifikaci, kterou veřejnost, rodiče a školská správa od učitele právem vyžadují.

Profesními kompetencemi se rozumí komplexní soubor určitých dispozic a dovedností učitele, který je složen z dílčích speciálních kompetencí.

V poslední době v pedagogice převládá zřetel k žádoucím kompetencím učitele nad zdůrazňováním typologie učitelských osobností. Kompetencemi učitele (profesními kompetencemi) se zabývá celá řada pedagogů. Nejznámější: J. Vašutová (2002, 2004), V. Švec (1998,1999), V. Spilková (1999), E. Walterová (2001), S. Navrátil (1997). Značný odborný zájem pedagogů o vymezení a upřesňování pojmu profesní kompetence svědčí o významu této pedagogické kategorie.

Ideální představa o tom, jaký by učitel měl být, je vyjádřena složkami profesní kompetence učitele. Podle Podlahové a kol. (2007) jsou profesní kompetence učitele následující:

### ***Odborně předmětová kompetence***

Její předpoklady by měly být patrné už před nástupem na vysokou školu. Na střední škole by měl být položen základ těchto kompetencí, které se budou po celý život a profesní kariéru studiem rozvíjet a prohlubovat. Jedná se především o vědecké základy daných předmětů.

### ***Psychodidaktické kompetence***

Aby učitel byl úspěšný, musí umět naučit. K tomu nestačí jen znát a vědět co předat, ale musíme vědět jakým způsobem to předat a za jakých podmínek (např. poznat psychiku žáka, užívat vhodných didaktických postupů, vytvořit dobré klima ve třídě, vytvářet

příznivé podmínky pro učení, dobré pracovní klima, řídit žákovo učení, zapůsobit i v rodině, je-li třeba).

### ***Komunikativní kompetence***

Zahrnuje všechny komunikativní dovednosti učitele, vědomosti o zákonitostech komunikace a projevy temperamentu. Učitel musí umět navázat kontakt se žákem i se třídou jako sociální skupinou, musí mluvit, vysvětlovat, přednášet, klást otázky, pracovat s odpovědností žáka, zkrátka komunikovat na určité didaktické a mezilidské úrovni. Ke komunikativním dovednostem patří také neverbální komunikace (gestikulace, mimika, proxemika, řeč očí, postojů).

### ***Organizační a řídicí kompetence***

Výuka je plánovaný proces, ve kterém učitel řídí a usměrňuje dění během hodiny tak, aby byly splněny výukové cíle. Hodinu je třeba tedy naplánovat tak, aby v ní vše tvořilo systém, který je příznačný právě pro daný předmět, udržovat řád a systém a organizovat činnost žáků.

### ***Diagnostická a intervenční kompetence***

Ve třídě s jistým počtem žáků, je třeba neustále sledovat jejich myšlení, chování a výsledky. Jako učitel, poznáváme, jak žák myslí, co cítí, jak jedná a proč. Dále diagnostikujeme dopady našeho působení ve výuce, reagujeme na problémy, které výuka u žáků vyvolává, snažíme se jim učení co nejvíce usnadnit. Smyslem diagnózy je vytvořit předpoklady pro následnou intervenci (zásah, zákrok, pomoc).

### ***Poradenská a konzultativní kompetence***

Je dobré, když si učitel získá důvěru žáků. Snáze jim potom může poradit jak s výukou, tak i s problémy, které s výukou nesouvisejí. Poradenská činnost se orientuje i na rodiče žáka.

### ***Sebereflexivní kompetence (reflexe vlastní činnosti)***

Učitel neustále kontroluje i sám sebe. A to nejen, jestli dosáhl vytčených výukových cílů, ale i jakými prostředky jich dosáhl, jestli by nebylo možno zvolit efektivnější postupy apod. Sebereflexe je vlastně kladení si otázek o průběhu a úspěšnosti vyučovacího procesu. Je to tiché zamyšlení orientované na analýzu příčin a výsledků vlastního chování a jednání.

Sebereflexe probíhá v mnoha podobách, po každé, byť i malé etapě vyučování. Po jejím zhodnocení přejde učitel k sebereflexi po odučené hodině, tematickém celku atd. (PODLAHOVÁ AKOL., 2007)

### **3. Problémy učitelské profese**

Učitelská profese je ve srovnání s jinými specifická zejména tím, že je permanentně monitorována, posuzována, podrobována kritice ze strany žáků, rodičů, veřejnosti, je považována za veřejnou službu; společnost klade na učitele vysoké nároky, aniž by byly státem zajištěny podmínky k jejich naplnění apod. (Vašutová, 2004, s. 42). To s sebou přináší i řadu problémů.

P. Urbánek (2005, s. 13) spatřuje problémy učitelské profese ve dvou rovinách:

- a) ve vnějších profesně-demokratických charakteristikách,
- b) ve vnitřních specifikách učitelské profese.

K profesně-demokratickým charakteristikám se řadí velký počet učitelů v různých typech školství, jejich (ne)kvalifikovanost, vysoký podíl žen mezi učiteli, vysoký věkový průměr učitelů. K problematickým specifikám učitelské profese patří fakt, že se jedná o pomáhající profesi, kterou je třeba pojímat komplexně, dále zde patří vysoké nároky na psychiku a časovou zátěž učitelů.

Tytéž problémy zmiňuje i E. Walterová (2002, s. 221-222), která jako problém uvádí také celkovou neatraktivnost profese a málo sledovaný profesní rozvoj učitelů. J. Vašutová (2004, s. 47) spatřuje problém také v nízkém profesním sebevědomí učitelů a v profesní deformaci, která se u učitelů projevuje i v soukromém životě. I přes mnohé problémy a úsilí je učitelská profese některými učiteli hodnocena pozitivně a přináší jim uspokojení z jejich práce. Míra spokojenosti či nespokojenosti souvisí mimo jiné s osobností učitele a liší se také podle pohlaví. Pro ženy-učitelky jsou důležité vnější faktory, jako je pedagogický úspěch a dobrá pověst, ocenění žáků na konci školního roku. Pro muže-učitele je důležitý vnitřní prožitek a vlastní angažovanost, jako např. propojení učitelství s mimoškolními aktivitami, práce s dětmi/mladými lidmi spojená se vzájemným ovlivňováním, předmět jako koníček (VAŠUTOVÁ 2004, s. 49).

Problémy s věkovou strukturou učitelstva, s délkou praxe, feminizací profese apod. uvádí také J. Průcha (2002, s. 83-86), který o nich pojednává v českém kontextu. Citovaný autor (2002, s. 26-29) dává jednotlivé problémy učitelské profese do souvislosti se třemi etapami i profesní dráhy učitelů:

1. **Profesní start: začínající učitel a adaptace na povolání** – problémy v této etapě souvisí zejména se zjištěním začínajících učitelů, že nejsou náležitě připraveni na všechno, co od nich práce ve škole vyžaduje.
2. **Učitelé-experti** – problémy v této etapě se týkají především edukačních procesů. Učitelé působí nejen na žáky, ale i jako vzor pro začínající učitele.
3. **„Vyhasínající“ učitel** – problémy v této etapě souvisí se ztrátou zájmu učitelů o svou práci, s únavou z vyučování, se zklamáním z vlastní profesionální úspěšnosti, s nezájmem o další sebevzdělávání apod.

Problémy učitelské profese jsou vždy spojovány jak s vnějšími, sociálními, politickými a ekonomickými podmínkami, tak s osobnostními charakteristikami konkrétních učitelů (srov. Průcha 2002, s. 29). To, co je pro jednoho učitele nepřekonatelnou překážkou, může být jiným učitelem pocíťováno jako výzva. (JANÍKOVÁ 2009, s 82-83)



## **4. Vymezení pojmů zátěž a stres**

I když sám termín stres a jeho vztah k pojmu zátěž není vymezován všemi badateli shodně, zpravidla se stres spojuje se situacemi obtížnými, ohrožujícími, významně narušujícími rovnováhu organismu a vyvolávajícími závažné změny v hormonálním, oběhovém i imunitním systému. Přitom je důležité, aby obecný výklad zátěže a stresu vycházel z celku všech nároků, které život klade na člověka jako bytost představující jednotu psychobiosocio-spirituálně-ekologických systémů a aby úvahy o zátěžových podnětech i odpovědích zahrnovaly všechny komponenty chování a prožívání a respektovaly spojitosti organismu a jeho vnějšího prostředí (viz např. A. Hladký a kol. 1993, s. 17). V takovém pohledu je možno stres chápat jako specifický případ obecněji pojaté zátěže. (PAULÍK 2010, str. 41)

### **4.1. Stres**

Stres je stav, ve kterém míra zátěže přesahuje únosnou mez z hlediska adaptačních možností organismu za daných podmínek. Tato míra je podle Hladkého a kol. (1993) určena podílem expozičních a dispozičních faktorů. Expozicí se míní všechny požadavky, jimiž je subjekt vystaven a kterým musí dostát, dispozice pak představují osobnostní předpoklady pro zvládání kladených nároků. Vztaženými veličinami míry zátěže tedy jsou na jedné straně nároky kladené na jedince představující určitý tlak k jejich splnění a na druhé straně odolnost jako souhrn předpokladů, adaptačních dispozic osobnosti či pracovní kapacity organismu. (PAULÍK 2010, str. 41)

### **4.2. Zátěž**

Větší či menší tlak působení vnějších vlivů na adaptaci představuje pro lidskou osobnost vždy určitou zátěž. Ze skutečnosti, že zátěž je permanentním průvodním jevem lidského života, pak vyplývá životní důležitost efektivní adaptace, bez níž by život nebyl vůbec možný. (PAULÍK 2010, str. 43)

V psychologii práce a psychohygieně se zátěž chápe jako „nesoulad mezi požadavky na pracovníka a jeho možnostmi, tedy mezi tím, čemu je vystaven (expozice), a jaké jsou jeho předpoklady tyto nároky zvládnout (dispozice)“. Při psychologickém výzkumu zátěže je důležité, aby objektivní zátěž byla i subjektivně jako zátěž pocíťována. (PRŮCHA, 2002)

### **4.3. Základní typy zátěží učitelů**

Podle Řehulky a Řehulkové (1998) je důležité posuzovat výkon učitelské profese na základě studia tělesné zátěže a psychické zátěže.

#### ***Fyzická zátěž***

Fyzická zátěž – pocit fyzické únavy, kdy mnoho učitelů si stěžuje na bolesti nohou. Specifickým problémem či „nemocí z povolání“ je u učitelů hlasová zátěž. Jak uvádí foniatr M. Vohradník (2000), působí zde negativně nejen porušování hlasové hygieny (např. vlivy kouření, poměrně rozšířeného u učitelek), ale také „naprosto nedostatečná hlasová výchova pedagogů a výjimkou učitelů zpěvu, což je velkým dluhem nedávné minulosti, ale i současnosti“.

#### ***Psychická zátěž***

Psychická zátěž – zátěž mající negativní důsledky na zdraví učitelů. Podle Řehulky a Řehulkové (1998) je zde možno rozlišovat tři složky zátěže:

- Senzorická zátěž, jež je v učitelské profesi poměrně značná, neboť učitelé pracují „při plném, až vyostřeném vědomí“, s vysokými nároky na zrak a sluch aj.
- Mentální zátěž, která v učitelském povolání není tolik vytvářena odbornou specializací či obsahem učiva, ale psychologickými problémy, které vyvstávají při práci s žáky, s řízením třídy, s poznáváním a formováním osobnosti žáků aj.
- Emocionální zátěž, jež je u učitelů základních škol nejvýraznější a je tvořena „afektivní odezvou veškeré pedagogické práce“. Vzniká z toho, že učitel je velmi často emocionálně angažován na sociálních vztazích, jež v jeho práci vznikají. Příkladem může být silná emoční zátěž vyvolaná, když učitel přiděluje žákům známku na vysvědčení, nebo když musí potlačovat sympatie nebo antipatie k některým žákům. (PRŮCHA, 2002)

Paulík ve své knize ještě k fyzické a psychické zátěži doplňuje zátěž biologickou, kdy působením různých činitelů je vyvolána biologická odpověď. (PAULÍK, 2006a, s. 43)

Zátěž je možné dále diferencovat podle různých hledisek. Například podle délky působení (krátkodobou, dlouhodobou), podle emoční odezvy na příjemnou a nepříjemnou, podle intenzity či podnětů na zátěž minimální, lehkou (mírnou), střední a těžkou (intenzivní, silnou). Minimální zátěž je spojena s relativním klidem, nečinností, sporadickými a málo intenzivními podněty. Lehkou zátěž vyvolávají např. nároky běžných činností, které vyžadují větší námahu. Ke střední zátěži dochází tam, kde jsou požadované aktivity obtížnější a kde působí různé komplikující a rušivé vlivy a překážky úspěšné činnosti. Těžká zátěž souvisí s masivními nároky, havarijními situacemi, ohrožením zdraví a života. (PAULÍK, 2006a, s. 43)

#### **4.4. Velikost zátěže**

Velikost zátěže záleží na tom, jaký je vztah mezi nároky (zátěžovými podněty) a celkovými předpoklady k jejich zvládnutí (pracovní kapacit, odolnost vůči zátěži). Zátěž pak může být optimální – pro jedince zvládnutelná bez mimořádného vypětí, nebo pesimální – zvládnutelná obtížně, případně pro subjekt nezvládnutelná vůbec (člověk se v takové extrémní zátěži hrouť). Pesimální zátěž vzniká nejen při akutních extrémně vysokých požadavcích, ale i při neúnosně dlouhém vystavení nárokům, které by byl člověk krátkodobě schopen zvládnout, a při nárocích minimálních, nedosahujících potřebné stimulační úrovně (situace s minimálními podněty – nuda apod.). Pesimální zátěž označujeme jako stres. Podněty, které ji vyvolávají, jsou stresory. Jako stresor může působit nejen skutečné, ale i domnělé nebezpečí, ohrožení apod. Z psychologického hlediska je tedy důležité kognitivní hodnocení situace. Jediněc při něm posuzuje nároky i své možnosti. Je-li určitá situace vnímána jako zátěž (případně dochází k poškození organismu), spouští se fyziologická reakce, která je buď aktivní (sympato-adrenální systém, s emočním doprovodem hněvu, strachu) nebo pasivní (hypotalamus – hypofýza – kůra nadledvinek s emocemi smutku až apatie a depresí). Zpravidla probíhá nejprve reakce symapticu s různými aktivními projevy typu útok, nebo útěk a je-li neúspěšná, následuje aktivace hypotalamu a hypofýzy a kortikoidů. Je však možné, že člověk v dané situaci (např. za zkušenosti) ví, že je boj zbytečný (např. proto, že je reálně dostupná potřebná pomoc a vše brzy dobře skončí) a adrenalinová reakce nenastane. (PAULÍK, 2006a)

Velikost zátěže je při stejných podnětech pro různé lidi rozdílná. Různá může být zátěž dokonce u téhož jedince ve stejné situaci v souvislosti se změnami jeho odolnosti (v důsledku nemoci, únavy apod.)

## **5. Pracovní prostředí středoškolského učitele**

Pracovním prostředím učitele se rozumí prostředí, ve kterém se učitel denně pohybuje a pracuje v něm. Karel Paulík (1989) se zmiňuje o pracovním prostředí ve své knize, kde také rozlišuje prostředí materiální a sociální.

Materiální složky pracovního prostředí jsou takové, které se týkají vybavení, určitých didaktických prostředků, technických zařízení, i obsluhy a údržby školy. Důležité jsou i budovy a zařízení učeben (tříd), apod. Po této stránce jsou mezi školami značné rozdíly.

Sociální podmínky pracovního prostředí jsou dány stykem se žáky, spolupracovníky. Dále sem můžeme zařadit i souhrnné obecné požadavky společnosti na výchovu a vzdělávání. Sociální vztahy dále doplňují sociální vztahy mimo své zaměstnání (rodina, přátelé). (PAULÍK, 1989)

### **5.1. Pracovní zátěž a její charakteristika**

Pracovní zátěž je relativně samostatná kategorie zátěže, související s nároky na určité profesi. (PAULÍK 1989) Je tedy spojená s výkonem povolání a souvisejícími vztahy tvoří v produktivním věku podstatnou, relativně samostatnou (natolik je možno oddělit nároky zaměstnání od nároků běžného života) součást celkové životní zátěže.

V souvislosti s analýzou pracovní zátěže lze také aplikovat poměrně známou stupnici náročnosti pracovních událostí analogickou např. modelu T. H. Holmese a R. N. Raheho (1967), kam jsou zařazeny a ohodnoceny co do míry zátěže události jako závažný pracovní úraz, nehoda, propuštění ze zaměstnání, nucená změna pracoviště, změna kvalifikace, změna pracovní náplně, odchod do důchodu atd.

Obecné znaky zvýšené (neoptimální) pracovní zátěže:

- pracovní prostředí ohrožující zdraví,
- špatné vztahy mezi lidmi na pracovišti,
- práce s nadměrným (intenzivní hluk, chlad, teplo, vlhkost) nebo nedostatečným množstvím a kvalitou podnětů (nuda, monotomie),

- časový tlak,
- vysoká pravděpodobnost chyb v rozhodnutí a výkonech spojená s rizikem velkých škod,
- vnější kontrola významně snižující samostatnost rozhodování a možnost volby (může být rušivým faktorem jak pro kontrolované, tak pro kontrolující) nebo bránící osobnímu rozvoji a využití schopností (za zvlášť stresující se považuje např. kontrola a omezení volnosti rozhodování a pravomocí s vysokou odpovědností),
- vysoké nároky na výkon, zejména spojují-li se s omezenými možnostmi jeho dosahování,
- nedostatek informací potřebných pro rozhodování a řešení naléhavých problémů,
- vysoká odpovědnost za práci vlastní i ostatních,
- pocit neadekvátního hodnocení práce, nedostatku podpory, malá pravděpodobnost povýšení a osobního rozvoje,
- pocit nejistoty a obavy za ztráty zaměstnání. (PAULÍK, 2010)

### **5.1.1. Odolnost proti pracovní zátěži**

Schopnost adaptovat se efektivně na pracovní zátěž je jednou z nutných podmínek profesionálního uplatnění člověka. Odolnost proti pracovní zátěži lze spojovat s pojmy, jako je kompetence, fyzická zdatnost a výkonnost, kvalifikace apod. Každý z nich akcentuje určité předpoklady, které mimo jiné umožňují vypořádat se více či méně úspěšně s pracovními nároky. (PAULÍK, 2010)

### **5.1.2. Dopad pracovní zátěže**

Intenzivní a náhlé působení pracovního stresu (v souvislosti se ztrátou kontroly nad energetickou výměnou) může způsobit ohrožení zdraví (traumata) i psychické zhroucení a poškození organismu.

Důsledky intenzivních nebo dlouhodobě rušivých podnětů v pracovní činnosti mohou být i dlouhodobé – „profesionální deformace“ nebo choroby z povolání (zde je příčina onemocnění spjata s pracovní činností s vysokou pravděpodobností). Kromě toho Světová zdravotnická organizace od roku 1988 uznává onemocnění „se vztahem k práci“ (work-related diseases), kde je vztah k pracovnímu zatížení pravděpodobný. (PAULÍK, 2010)

## 6. Zátěžové faktory v práci učitele

Jak uvádějí Řehulka a Řehulková (1998): „Musíme jednoznačně říci, že v učitelské profesi nacházíme takové zátěže, které jsou nebezpečné jednak pro udržení fyzického a psychického zdraví učitele a jednak u určitých jedinců mohou narušovat profesní úspěšnost nebo ji přímo znemožňovat, což u učitele může znamenat poškozování dětí. Ne každý učitel je fyzicky a psychicky tak predisponován, aby tyto zátěže vždy a úspěšně zvládal, přičemž v našem školství jsou učitelé, kteří tyto zátěže zvládat nedokážou.“ (ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O., 1998.)

*Docent Paulík podle výzkumu, který prováděl s dotazovanými učiteli, sestavil hierarchii zátěžových faktorů:*

- 1) nízké společenské hodnocení – prestiž,
- 2) neodpovídající plat,
- 3) podřizování se administrativě, se kterou často nesouhlasí,
- 4) nedostatek času pro odpočinek a relaxaci,
- 5) učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků,
- 6) nedostatečná spolupráce s rodiči,
- 7) špatné postoje žáků k práci,
- 8) nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování,
- 9) špatné chování žáků,
- 10) učení ve třídách s velkým počtem žáků,
- 11) práce spojená se shonem a chvatem,
- 12) mnoho žáků nenosí do školy potřebné pomůcky,
- 13) potíže s motivováním žáků,
- 14) nedostatek prostoru pro skupinovou práci.

Zátěžovou situaci chápeme jako situaci zatěžující, která učiteli znepříjemňuje život a jeho chování k žákům. (PAULÍK, 1998)

### 6.1. Odolnost učitelů vůči zátěži

Schopnost učitelů odolávat zátěži je vzhledem k jejich působením žáky pedagogických interakcích zásadní nejen pro učitel samotného, ale i pro žáky. Unavený, nespokojený, neurotizovaný učitel v důsledku nedostatečného zvládnutí na něj kladených nároků představuje riziko zvýšené zátěže i pro žáky. Přitom z běžné empirie i výzkumů

(viz např. K. Paulík, 1999; J. Průcha, 2002, aj.) vyplývá často vyslovovaný názor, že učitelství se řadí mezi náročné profese, a tedy situace spojené s jejím výkonem představují zvýšené riziko stresu a jsou ve škole takřkajíc na denním pořádku. (PAULÍK, 2010, s. 140)

## **6.2. Zdroje učitelské zátěže**

Základní zdroje učitelské zátěže bývají různými autory předkládány odlišně, především z pohledu třídění. Zpravidla je kladen důraz na:

- obtíže zahrnuté v aktuálním zaměstnání na dané škole (nadměrná pracovní zátěž, časový tlak, nepříznivé fyzické pracovní podmínky, jako např. hluk, nutnost při práci stát, špatné chování žáků, vztahy na pracovišti s četnými konflikty s kolegy, s nadřízenými apod.);
- nedostatek v organizační struktuře a klimatu (neodpovídající podíl na závažných rozhodnutích, administrativní nároky a rozhodnutí, k nimž se učitelé nemají možnost vyjádřit vůbec);
- problémy související s rolí v organizaci (nejednoznačné role, konflikty rolí, nejasná úroveň odpovědnosti);
- problémy v kariéře (nedostatek perspektivy, malá možnost profesního rozvoje a postupu);
- nedostatek spolupráce rodiny a školy (nezájem některých rodičů, kritický postoj k učitelům apod.);
- nežádoucí prolínání závažnějších problémů ve škole i v životě mimo školu (přenášení rušivých vlivů ze školy do rodiny a naopak);
- nedostatek společenské podpory, uznání učitelské práce a její relativně nízké společenské ocenění a s ním související nízký plat (zejména vzhledem ke kladeným nárokům na učitele a ve srovnání s jinými profesemi vyžadujícími vysokoškolské vzdělání);
- strach z negativního hodnocení vlastní práce a z případné následné ztráty zaměstnání;
- strach z možnosti veřejného zesměšnění (např. prostřednictvím internetu) či fyzického útoku ze strany žáků, které se v poslední době vyskytují i na našich školách). (PAULÍK, 2010, s. 140)

## **7. Důsledky zátěže**

Dlouhodobě a intenzivně trvající zátěž může nepříznivě ovlivnit učitele. Tato zátěž může v důsledku působení zapříčinit vznik (vyvolat) tzv. náročné situace. Důsledky zátěže vymezil docent Paulík ve své knize z roku 2010.

### **7.1. Problém**

Problém je chápán, jako zátěžová situace, kdy svou povahou je pro člověka nepříjemná, obtěžující, znepokojující či ohrožující. Při vyřešení problému a jeho zvládnutí je zapotřebí zvýšeného úsilí a hledání jiných způsobů či možností včetně vyhledání pomoci v okolí nebo vyhnutí se situaci či ústupu z ní. Právě neřešené a nevyřešené problémy mohou jedinci způsobit řadu negativních důsledků. Problém lze také chápat jako nadřazený pojem pro další zátěžové situace, jako je konflikt, frustrace apod. (PAULÍK, 2010)

### **7.2. Konflikt**

Obecně konflikt znamená střed dvou protikladných sil, srážku protichůdných, vzájemně neslučitelných tendencí, zájmů, cílů, názorů, a představuje nestabilizující prvek v systému. Konflikt v zaměstnání působí nepříznivě na jedince, kterého se bezmezne týká, ale může mít nepříznivý dopad i na jedince v okolí zdroje konfliktu. Můžeme rozlišit dva typy konfliktů:

a) konflikt týkající se jedné osoby

Tento typ konfliktu se odehrává v nitru člověka. Vnitřní konflikt je často konfliktem rolí, jež jedinec současně zastává. V psychologii se sociální rolí rozumí souhrn očekávání lidí z okolí jedince, která se pojí s postavením, jež tento jedinec má, nebo mu je přisuzováno. Vnitřní konflikty způsobují, zejména jsou-li početné a silné, lidem řadu trápení. Výsledkem může být nejistota, nerozhodnost, potíže při soustředování pozornosti, obavy, nespokojenost se sebou samým. Kumulace vnitřních problémů může být jedním z provokujících faktorů např. psychického onemocnění. Lidé s četnými nevyřešenými intrapersonálními konflikty někdy budí účast, jindy vyvolávají nepříjemné pocity, jako je nesouhlas a nelibost, nebo také strach.



#### b) konflikt mezi lidmi

Nejméně dva účastníci vystupují v interpersonálním konfliktu. Z pohledu jedince jsou vnímány jako rušivé vlivy zvnějšku, které mohou mít dopad i do oblasti vnitřních, interpersonálních konfliktů, s nimiž se mohou různě kombinovat a prolínat.

Konflikt mezi lidmi lze třídit podle různých hledisek, jako např. podle počtu zúčastněných, intenzity konfliktu, míry manifestace apod.

#### ***Příčiny a následky konfliktů***

Příčiny konfliktů můžeme dělit na:

- vnější (objektivní, vnější okolnosti přímo na člověku nezávislé)
- vnitřní (osobní, subjektivní)

Za vznikem konfliktu často „stojí“ narušení komunikace, nějaký problém ve výměně informací. Výraznější tendence ke konfliktním interakcím s ostatními lidmi mají osoby aktuálně rozmrzelé se zlobně rezonantní náladou, lidé právě prožívající silné negativní emoce, jako je hněv, zlost či strach. Ke konfliktnímu jednání často stačí jen poměrně nevýrazný podnět k tomu, aby lidé jednali s druhými konfrontačně, aby je omezovali či zastrášovali. Někteří agresivní jedinci dokonce spory vyhledávají a využívají k tomu každé záminky.

K negativním důsledkům neřešených nebo dosud nevyřešených konfliktů patří např. narušení vztahů a komunikace mezi lidmi, které pak má celou řadu dalších důsledků ve všech oblastech, v nichž se podstatnou měrou mezilidské vztahy a komunikace uplatňují.

Vznik konfliktů by tedy mohl mít neblahý až velmi nebezpečný vliv na učitelskou profesi, neboť je v této profesi velmi důležitá interakce mezi zúčastněnými výchovně-vzdělávacího procesu. (PAULÍK, 2010 s. 50)

### **7.3. Frustrace**

O frustraci (z lat. *frustrá* = marně) se zpravidla hovoří o situaci kdy je nějakým způsobem znemožněno uspokojení aktualizované potřeby či dosažení určitého cíle. Důležitou podmínkou k tomu, aby se situace stala frustrující, je motivace (existence určitého cíle) dotyčného jedince a jeho chování směřující k dosažení cíle.

Rozlišujeme dva typy frustrace exogenní a endogenní. Exogenní frustrační situace jsou vyvolané vnější překážkou, která může mít formu fyzické (zamčená místnost, zmeškaný odjezd autobusu) nebo psychické (autoritativní zákaz nějaké atraktivní aktivity) blokády. Endogenní frustrace jsou navozené vnitřní překážkou, vnitřní zábranou či bariérou např. z morálních důvodů či strachu, která nedovolí uskutečnit určité chování (otevřeně vyjádřit záporný hodnotící soud o nadřízeném, vzít si něco bez dovolení atd.).

Reakce frustrace lze obecně rozdělit na aktivní a pasivní. Poměrně častým typem aktivní frustrační reakce je agrese zaměřená na sebe nebo na druhé lidi, případně vnější okolnosti. Frustrace však nevyvolává pouze agresivní reakci. Jiným typem aktivní reakce je zvýšení úsilí na překonání překážky nebo na dosažení náhradního uspokojení. Pasivní reakce může spočívat ve sklíčenosti, rezignaci, odevzdanosti a dočasné nečinnosti apod.

Dlouhodobé znemožnění nebo problematizace uspokojování potřeby se označuje jako deprivace. Pro označení pocitů marnosti, prázdnoty a bezesmyslnosti života a vlastní existence používá V. E. Frankl (1994, 1999) označení existenciální frustrace.

Hněv (vzteky) je emocionálně negativní proces, kterým jedinec obvykle (s výjimkou patologických případů) reaguje na situace, jež nepatřičných a nepříjemným způsobem rušivě zasahují do jeho života a narušují či ohrožují jeho hodnoty.

Jako nepřátelský postoj k lidem je chápána hostilita (nepřátelství). Hostilní jedinec nemá rád lidi, vyhýbá se užšímu kontaktu s nimi i vytvoření pozitivních emočních vazeb. Je vůči nim zvýšeně kritický a odmítavý, přeje jim neúspěch a další nepříjemnosti. (PAULÍK, 2010, s. 51)

#### **7.4. Strach a úzkost**

Strach a úzkost se v současné psychologii považují za negativní, nelibé emocionální jevy negativního a pasivního charakteru, doprovázející nebezpečné, ohrožující situace. Spojují se také s nepříjemnými tělesnými pocity (svalová tenze, slabost) a projevy (změna výrazu obličeje, zrychlení dechu, tepu). V lidském životě je úzkost přirozeným jevem, signalizuje možné ohrožení a je rovněž součástí obrany proti němu.

Zdroji obav bývá přičítán velký význam jako např. osobnímu vzhledu, uznání v pracovním kolektivu, úspěšnosti pracovnímu uplatnění, prosazení vlastních schopností apod. Okruh podnětů, které mohou vyvolávat strach úzkost, dále rozšiřuje

v souvislosti s partnerským a rodinným životem, jeho ekonomickým zajištěním, pracovní kariérou a jejím ukončením, zdravotním stavem vlastním i blízkých osob a nakonec i s otázkami života a smrti. (PAULÍK, 2010, s. 55)

Tedy strach i úzkost jako negativní situace se můžou vyskytnout i v učitelské profesi, neboť jsou v této profesi zřejmé možné příčiny obav, jak bylo popsáno výše.

## **7.5. Nemoc**

Intenzivní a dlouhotrvající zátěž může mít nepříznivý vliv na tělesné či duševní funkce důležité pro život. Což se může negativně projevit na zdraví jedince. Pohled na nemoc jako protiklad zdraví, je ovlivněn kulturními a sociálními podmínkami. Co je považováno za nemoc v jedněch podmínkách, v jiných podmínkách nemoc znamenat nemusí. Vážná nemoc, ať už vlastní, nebo blízkých osob, spojená s bolestí a utrpením většinou představuje závažnou zátěžovou životní událost. (PAULÍK, 2010)

## **7.6. Bolest**

Bolest je nepříjemný zážitek zpravidla doprovázející nebo upozorňující na možnost poškození organismu v důsledku fyziologické poruchy nebo vnějších destruktivních vlivů. Bolest má mnoho podob a je jedním z projevů psychofyziologické jednoty, spojují se v ní tělesné pocity i emoční prožitky. Pro člověka představuje signál, že je něco v nepořádku. Subjektivně je bolest založena na vnímání, hodnocení (intenzita, závažnost apod.) a emočním doprovodu (zpravidla nelibost, ale výjimku tvoří tzv. masochisté). (PAULÍK, 2010)

## **7.7. Krize**

Intenzita zátěže v náročných situacích může dosáhnout hraničních hodnot, jejichž překročení znamená ohrožení existence živého systému. Hovoříme o tzv. krizovém stavu, kdy dochází k nečekaně nepříznivé změně. Slovo krize má svůj význam v řeckém krisis, což znamená bod zvratu. Na vzniku krize se podílí aktuální psychosomatický stav příznačný zvýšenou vnímavostí na zátěžové podněty. Příkladem precipitorů krize mohou být, podle T. H. Holmese a R. N. Rahe, nežádoucí životní události. Můžeme rozlišovat několik druhů krizí a to akutní (náhlé, nečekané), kumulovanou

(nahromadění aktuálních stresujících vlivů) a chronickou (trvá déle a nemívá dramatický průběh, jako tomu je u akutní krize).

Přehled krizových fází uvádí mnoho autorů, kdy se tyto přehledy mírně liší. Autor H. Selye sestavil přehled krizových fází následovně:

1. Poplachová reakce - šok, zmatek, útlum, pak mobilizace energetických zdrojů, obnova obrany ne vždy účelná.
2. Rezistence - relativní zklidnění, rozvoj specifických obranných aktivit, obnova homeostázy.
3. Vyčerpání (při neúspěšné rezistenci) – trvalé vypětí, pohotovost, negativní důsledky, zhroucení až smrt.

Specifické krize se objevují ve spojitosti se závažnými nemocemi, úrazy, úmrtím blízkých osob, materiálními újmami, obtížemi ve škole či v zaměstnání apod. Některá krizová období se objevují v určité souvislosti s vývojovými etapami. Lze vzpomenout např. krizi středního věku, která se objevuje mezi 40. a 45. rokem života. Toto období je nezhledka doprovázeno pochybnostmi. Někteří lidé se v tomto věku zbavují iluzí o sobě a usilují o výraznější osobnostní změny. (PAULÍK, 2010, s. 64 – 67)

Z předchozí kapitoly týkající se důsledky zátěže, můžeme konstatovat, že množství vznikajících důsledků, je děsivé. Těmto důsledkům předchází především závažné životní události, jak uvádí T. H. Holmese a R. N. Rahe ve svých studiích. Bohužel tyto závažné životní události neumíme předem odbourat nebo se jich zcela vyvarovat.

## 8. Adaptace

Adaptace člověku umožňuje zvládat nároky, které jsou na něj v životě kladeny. Může být pasivní (akomodace) spočívající v různých formách přizpůsobování se požadavkům, nebo aktivní založená na přizpůsobování si životních podmínek potřebám a možnostem člověka (asimilace). Adaptace vychází z poznávání reality, jejího emocionálního hodnocení a souvisí i s motivací činnosti. (PAULÍK, 2006a)

### 8.1. Intervenující proměnné ve zvládání zátěže

Pro označení činitelů, jejich úlohou v adaptaci na požadavky (tedy také v odolnosti vůči zátěži) je jakési zprostředkování vztahů mezi podněty a reakcemi, zmírnění, omezení, případně zesílení zátěžového vlivu určitého podnětu na lidskou osobnost, se užívá pojmů moderátory a mediátory. Někdy (např. jde-li spíše o obecně orientované úvahy abstrahující od detailů ve prospěch podstatných momentů) se chápou jako synonyma. Někteří autoři je však v zájmu subtilnější analýzy a zdůraznění určitých aspektů problému rozlišují (např. S. Folkman, R. Lazarus, 1980; R. M. Baron, D. A. Kenny, 1986; A. L. Quinter et al., 1990; K. Paulík et al., 2009). Podle Formanové a Lazaruse jsou moderátory proměnné existující již před začátkem stresové situace, a jsou tedy na ní i na průběhu zvládání nezávislé (např. vlastnosti osobnosti, vědomosti, dovednosti a zkušenosti, sociální vztahy, věk, pohlaví). Moderátory jsou více spojeny s individuálním svérázem jedince, jsou relativně stabilní v čase a spíše konzistentní. Oproti tomu mediátory jsou proměnné, které se tvoří až při vystavení člověka zátěži a poté zasahují do vztahů mezi proměnnými. Souvisí tedy se zátěží i procesem a situací jejího zvládání a na rozdíl od moderátorů vykazují vyšší variabilitu. Úlohu mediátorů ve zvládání přibližuje např. J. Mareš (2001, s. 6). S jistým zjednodušením autor vymezuje dva hlavní typy mediátorů zátěže:

- (1) kognitivní hodnocení míry závažnosti ohrožení a míry vlastních možností tuto zátěž úspěšně zvládnout a
- (2) míru pozornosti, kterou je jedinec schopen, případně ochoten stresoru a jeho zvládání věnovat.

Roli mediátoru emočních reakcí má např. coping či sociální opora.

R. M. Baron a D. A. Kenny (1986) považují moderátory za kvalitativní či kvantitativní proměnné ovlivňující vztah mezi podnětem a reakcí co do síly i směru. Mediátory tento vztah odůvodňují. Jejich působení dodává podnětům vnitřní psychologický význam. K prověření role moderátoru či mediátoru v empirickém významu navrhuje specifické matematicko-statistické postupy využívající např. regresní analýzy a analýzy cest. Výzkumy (K. Paulík a kol., 2009) napovídají, že to, zda určitá proměnná působí v roli mediátorů a moderátorů v pojetí Barona a Kennyho, záleží na jedinečných interakcích dalších zkoumaných proměnných, jako jsou vnější podmínky, za nichž dochází k zátěži (např. práce, pracovní podmínky, délka praxe), a jejich percepce a hodnocení. (PAULÍK, 2010, s. 97)

## **8.2. Účinnost zvládání zátěží**

Jednou z podstatných charakteristik zvládání zátěže (copingu) je jeho účinnost. Lidé reagují na stres různými způsoby. Někteří se v situacích zvýšené či kumulované zátěže snaží upravit svůj pracovní režim (lépe organizovat čas, více odpočívat a spát), využít různých postupů doporučených psychologi (relaxace, meditace, přeznačkování apod.), jiní hledají sociální oporu v okolí nebo odbornou lékařskou, psychologickou či právní pomoc. Takové postupy lze v podstatě považovat za racionální. Často se ovšem uplatňují i postupy méně racionální jako zvýšená konzumace léků, alkoholu, cigaret a dalších tlumících či stimulujících drog apod., které kromě určité (často časově omezené) odezvy v sobě zahrnují řadu nepříznivých vlivů a rizik. K efektivním dopingovým strategiím při traumatizujících situacích (např. akutní nahromadění problémů při pracovním přetížení, přímé ohrožení zdraví) patří také např. rozčlenění hlavních problémů na řadu zvládnutelných částí, stanovení priorit řešení a dílčích postupných cílů. Přitom je důležité pamatovat i na malé odměny za jejich dosažení. (PAULÍK, 2010, s. 98)

## **9. Výzkum a jeho cíle**

Výzkum probíhal na středních školách a to na Střední průmyslové škole textilní v Liberci a na Střední škole oděvní a služeb ve Vizovicích.

Cílem výzkumu bylo zjistit, zda na vybraných školách působí zátěžové podněty na učitele a v jaké míře. Dalším cílem bylo provést šetření na těchto školách, vyhodnotit získané výsledky a správně je interpretovat.

### **9.1. Metody výzkumu**

K realizaci výzkumu bylo provedeno, jak dotazníkové šetření, tak také byla použita metoda výzkumu pozorování. Byly použity dotazníky od různých autorů a jsou uvedeny v přílohách č. 1, 2, 3, 4, 5. Tyto dotazníky obdrželi všichni pedagogičtí pracovníci příslušné školy. Dotazníkové šetření probíhalo v období měsíců března a dubna 2011.

V další části výzkumu byla využita metoda pozorování. Byly stanoveny sledované jevy a byl sestaven záznamový arch nebo-li hospitační záznam, který je uveden v příloze č. 6. U vybraných učitelů bylo provedeno pozorování v rozsahu tří vyučovacích hodin s použitím záznamového archu. Hospitace na uvedených školách probíhalo v období měsíců března a dubna 2011.

#### **9.1.1. Dotazování**

Dotazování pomocí dotazníků je nejčastěji používanou metodou při pedagogickém výzkumu. Tato metoda spočívá v písemném zodpovídání písemně položených otázek. Výzkumné osoby, vyplňující dotazník, se nazývají respondenti. Proto tento výraz bude dále používán v tomto významu.

Dotazník se skládá v podstatě ze tří částí. Úvodní část obsahuje: název, adresu instituce, která zadává dotazník, nebo jméno autora. Dále vysvětluje cíl a pokyny, jak dotazník vyplňovat. Druhá část obsahuje vlastní otázky. Obvykle jsou na prvních místech otázky lehčí. Těžiště otázek je ve střední části. Na závěr dotazníku bývá poděkování respondentovi za spolupráci.

Důležitost je kladena na druhy použitých otázek. V našem případě byly použity otázky zavřené. To jsou takové otázky, které dávají možnost vyloučit jednu ze dvou odpovědí. Tedy odpovědi ANO/NE. Dále byly použity otázky zavřené vícealternativní. Tyto otázky nabízí možnost výběru z více odpovědí. (HORÁK A KOL., 2008)

Metoda dotazování byla využita k uskutečnění výzkumu, jak je popsáno výše v kapitole 9.1 Metody výzkumu. Respondenti vyplňovali několik druhů dotazníků, jejich druhy jsou uvedeny v následující části této kapitoly.

### ***V dotazníkovém šetření byly použity tyto typy dotazníků:***

#### **1. Taxonomie zátěžových situací učitele**

Autorem tohoto typu dotazníku je PhDr. Bohumil. Vašina (2001). Dotazník obsahuje 40 běžných zátěžových školních situací. Respondenti měli za úkol vybrat nejméně tři situace, se kterými se ztotožňují, jsou jim blízké a nejsou s nimi spokojeni. Dotazník je uveden v příloze č. 1.

#### **2. Hodnocení zátěže učitelů**

Tento typ hodnocení zátěže učitelů spočívá v dotazování učitelů, kdy se jedná o škálové hodnocení. Dotazník je složen z 10 otázek, jak je vidět v příloze č. 2, zaměřených na to, jak učitelé hodnotí svoji zátěž z hlediska míry a podnětů, které zátěž vyvolávají. Autorem tohoto dotazníku je K. Paulík (1989).

#### **3. Schopnost zvládat úkoly**

Autorem dotazníku, obsahujícího 15 otázek zaměřených na zjištění schopnosti zvládání zátěže, je R. Beech. Respondenti odpovídali na jednotlivé otázky dotazníku zakroužkováním odpovědi ano či ne. Zjišťovala se zde míra frustrační tolerance. Dotazník je uveden v příloze č. 3. (MICKOVÁ 2004)

#### **4. Životní styl**

Osobní úroveň stresu vychází z běžných životních situací a nezahrnujících situace výjimečné. Dotazník, pod názvem Životní styl, obsahuje 20 otázek zaměřených na tyto situace a poskytuje výběr ze čtyř možných odpovědí na každou z nich. Tento typ dotazníku, byl použit z publikace PhDr. Evy Mickové z roku 2004. Dotazník lze nalézt v příloze č. 4.



## 5. Závažné životní události

Autory tohoto dotazníku, jsou američtí badatelé T. H. Holmes a R. H. Rahe. Dotazník obsahuje 43 závažných životních situací, jak je uvedeno v příloze 5. Respondenti při vyplňování kroužkovali ty situace, se kterými se setkali během uplynulého roku. (MICKOVÁ, 2004)

### 9.1.2. Pozorování

Pozorování jako vědecká metoda se pokládá za základní a klíčovou metodu pedagogických výzkumů. Pozorování má specifické místo mezi ostatními metodami pedagogického výzkumu. Je základní metodou, neboť pozorování všechny ostatní metody více méně doprovází a doplňuje.

Pozorování je tedy metodou přímého poznávání pedagogických jevů. Často během krátké doby se pozorovatel snaží získat mnoho informací o učiteli a žákovi. (HORÁK A KOL., 2008)

Pozorovatel se však během této činnosti může dopustit řady chyb. Tyto chyby jsou skryty v jeho osobnosti, ve struktuře jeho zkušenosti, v kvalitě jeho vědomosti a dovednosti.

#### ***Chyby způsobené pozorovatelem podle Čapka, 2001***

1. **Haló efekt** – utváří se hned na začátku seznámení. Způsobuje to nápadná vlastnost nebo vzhled, které nás ovlivní k přiřazení osoby do určitého schématu. Jestliže je tedy náš první dojem nepříznivý, snižuje to intenzitu kladných vlastností.
2. **Figura v pozadí** - Spojujeme-li určitou osobu s osobou nebo osobami sympatickými, vnímáme ji též jako sympatickou.
3. **Předsudky pozorovatele** – hospitující je ovlivněn názorem na třídu nebo učitele od jiného kolegy – nepodložená představa.
4. **Tradice** – na hodnocení druhých má značný vliv i lidová moudrost zachovala v různých rčeních a příslovích
5. **Tendence k průměru** - než bychom přiřazovali velmi vysoký nebo velmi nízký stupeň jevu, raději volíme střední.
6. **Stereotypizace a analogie** – mechanicky aplikujeme stejný přístup v podobné situaci. (ČAPEK, 2001)

Metoda pozorování byla použita k realizaci výzkumu, jak již bylo popsáno v kapitole 9.1 Metody výzkumu. Během hospitací, na vybraných školách, byly sledovány různé jevy, jejichž specifikace jsou popsány níže.

### ***Sledované jevy během hospitace***

#### *Hygienické podmínky třídy*

- kvalita prostředí z hlediska hluku, prašnosti,
- vzhled třídy (teplota, osvětlení, estetická úroveň třídy, celkový stav třídy),
- prostor ve třídě a vybavení třídy (nábytek).

#### *Pomůcky*

- druhy používaných pomůcek (tabule, učebnice, obrázky apod.),
- stav a technická úroveň (moderní, zastaralé).

#### *Osobnost učitele*

- osobnostní vlastnosti (výkonný, asertivní, ambiciózní, důsledný, apod.),
- verbální (např. tempo a hlasitost hlasu) i neverbální komunikace (gesta, řeč těla, chůze, obličej, apod.).

#### *Žáci*

- množství žáků, kázeň, rozdílnost věku, aktivita při vyučovací hodině.

#### *Motivace žáků*

- typ motivace (podle vnějších činitelů - odměny),
- motivace aktualizací učiva (příklady z praxe, zajímavosti apod.).

#### *Organizace práce ve vyučovací hodině v časové posloupnosti*

- formální stránka vyučovací hodiny (pozdrav, zápis do třídní knihy),
- rozložení jednotlivých částí hodiny (efektivnost vzhledem k času, tempo výuky),
- organizace práce se žáky, skupinová nebo individuální práce žáků,
- převládající činnost (činnost žáků nebo učitele).

## 10. Výsledky výzkumu

V této kapitole a jejích podkapitolách budou uvedeny výsledky, jak dotazníkového šetření, tak také výsledky pozorování.

Vzhledem k nízké návratnosti dotazníků, nemůžeme považovat výsledky za reprezentativní.

### 10.1. Charakteristika souborů respondentů

Respondenty výzkumu byli učitelé Střední průmyslové školy textilní v Liberci a Střední školy oděvní a služeb ve Vizovicích.

#### ***SPŠT v Liberci***

Střední průmyslová škola textilní se nachází v Libereckém kraji, v krajském městě Liberec s počtem obyvatel 101 625 k 31. 12. 2009. Areál školy je umístěn téměř v centru města, blízko krajské nemocnice. Pedagogickou činnost zde vykonávalo 20 učitelů ve školním roce 2010/2011.

Výsledky dotazování byly zpracovány z 13-ti řádně vyplněných dotazníků, tedy návratnost dotazníků na SPŠT v Liberci činila 65 %.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 13 učitelů, z toho 2 muži a 11 žen. Průměrná délka učitelské praxe je 22 let a šest měsíců.

*Tabulka 1 - Věk respondentů na SPŠT v Liberci*

Věk respondentů	20 – 30 let	31 – 40 let	41 – 50 let	Více než 50 let
Počet respondentů [n = 13]	1	2	3	7

Z předchozí tabulky je zřejmé, že více než polovina respondentů (7 respondentů) je ve věku nad 50 let a až 10 respondentů ze 13-ti je ve věku nad 41 let.

## ***SŠOAS Vizovice***

Střední škola oděvní a služeb se vyskytuje ve Zlínském kraji, ve městě Vizovice s počtem obyvatel 4 777 k roku 2011. Umístění školy je v okrajové části města, blízko parku. Tato instituce ve školním roce 2010/2011 zaměstnávala 35 učitelů.

Dotazníky řádně vyplnilo a odevzdalo 27 respondentů, tedy návratnost dotazníků na SŠOAS ve Vizovicích byla 77,2 %.

Dotazníkového šetření se tedy zúčastnilo 27 učitelů, z toho 5 mužů a 22 žen. Průměrná délka učitelské praxe je 18 let a čtyři měsíce.

*Tabulka 2 - Věk respondentů na SŠOAS Vizovice*

Věk respondentů	20 – 30 let	31 – 40 let	41 – 50 let	Více než 50 let
Počet respondentů [n = 27]	2	9	8	8

Z předchozí tabulky můžeme vyčíst, že 8 respondentů je ve věku nad 50 let. Také je zřejmé, že 16 respondentů z 27 je ve věku nad 41 let.

## **10.2. Výsledky dotazníkového šetření**

### **10.2.1. Dotazník č. 1: Taxonomie zátěžových situací učitelů**

Po vyhodnocení tohoto typu dotazníku byla sestavena hierarchie zátěžových situací (podnětů) podle výskytu četnosti u obou škol. Výsledné tabulky 4 a 5 jsou také doplněny o absolutní vyjádření počtu respondentů, kteří se s konkrétní zátěžovou situací ztotožňují. Byl také vyjádřen průměrný počet vybraných zátěžových situací připadající na jednoho respondenta.

Tabulka 3 - Průměrný počet vybraných zátěžových situací u obou škol

Název školy	Počet respondentů	Celkový počet vybraných situací	Počet vybraných situací		Průměrný počet vybraných situací
			min	max	
SPŠT v Liberci	13	73	3	17	6
SŠOAS Vizovice	27	119	3	8	4

Tabulka 4 - Hierarchie zátěžových podnětů na SPŠT v Liberci

Zátěžové podněty	Počet respondentů [n = 13]
1. Učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků.	8
2. Nedostatečná spolupráce ze strany rodičů.	7
Nízké společenské hodnocení (prestiž) profese učitele.	7
3. Potíže s motivováním žáků.	6
Špatné postoje k práci u žáků.	6
Mnoho žáků nenosí do vyučování nezbytné pomůcky a potřeby.	6
4. Potíže s dosahováním standardů chování a hodnot.	4
Nutnost podřizovat se rozhodnutím ministerstva (úřadů), které neberou v úvahu názory učitelů a ani je s nimi nekonzultují.	4
5. Neodpovídající plat.	3
Mít co do činění se žáky, kteří se špatně chovají.	3

<i><b>Zátěžové podněty</b></i>	<i><b>Počet respondentů [n = 13]</b></i>
6. Nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování.	2
Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci.	2
Učení ve třídách s příliš velkým počtem žáků.	2
Nedostatečná příležitost pro odborný růst.	2
Nedocenění a neohodnocení zvláštního úsilí, které vynakládám ve prospěch školy.	2
Konflikty s vedením školy.	2
7. Nedostatek prostoru pro vyzkoušení nových nápadů, myšlenek.	1
Nedostatečný kázeňský dozor ve škole.	1
Ředitelova neochota (odpor) podílet se (být přítomen) na jednáních s „obtížnými“ žáky.	1
Nároky a požadavky práce nevedou k radosti a uspokojení v osobním (rodinném) životě.	1
Velké potíže věnovat se efektivní práci se třídou pro jiné přidělené povinnosti.	1
Málo času pro přípravu pro vyučování.	1
Moje působení ve škole je spojeno se shonem a chvatem.	1

Tabulka 5 - Hierarchie zátěžových podnětů na SŠOAS Vizovice

<i><b>Zátěžové podněty</b></i>	<i><b>Počet respondentů [n = 27]</b></i>
1. Nízké společenské hodnocení (prestiž) profese učitele.	16
Špatné postoje k práci u žáků.	16
2. Neodpovídající plat.	13
3. Nutnost podřizovat se rozhodnutím ministerstva (úřadů), které neberou v úvahu názory učitelů a ani je s nimi nekonzultují.	11
4. Učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků	9
5. Nedostatečná spolupráce ze strany rodičů.	8
6. Potíže s motivováním žáků.	7
7. Mnoho žáků nenosí do vyučování nezbytné pomůcky a potřeby.	6
8. Učení ve třídách s příliš velkým počtem žáků.	5
Potíže s dosahováním standardů chování a hodnot.	5
9. Nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování.	4
Chybí prostory pro skupinovou práci.	4
10. Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci.	2
Chybějí přátelské vztahy a nedostatek podpory mezi kolegy.	2
Mít co do činění se žáky, kteří se špatně chovají.	2
Reálné nebezpečí násilí ze strany žáků.	2
Moje působení ve škole je spojeno se shonem a chvatem.	2
11. Hluk a rušení doléhající z jiných tříd.	1
Nemožnost se podílet nebo vyjádřit se k rozhodování ve škole.	1
Nedostatečná příležitost pro odborný růst.	1

<i><b>Zátěžové podněty</b></i>	<i><b>Počet respondentů [n = 27]</b></i>
Velké potíže věnovat se efektivní práci se třídou pro jiné přidělené povinnosti.	1
Nedocnění a neohodnocení zvláštního úsilí, které vynakládám ve prospěch školy.	1

### ***Shrnutí***

Vzhledem k získaným výsledkům, můžeme konstatovat, že na vybraných školách se vyskytují zátěžové podněty, ve formě zátěžových situací.

Z Tabulka 3 lze vyčíst průměrný počet zátěžových situací připadající na jednoho respondenta SPŠT v Liberci. Tato hodnota je jen o něco málo vyšší oproti průměru na SŠOAS ve Vizovicích. Je nutné uvést, že vzhledem k maximu vybraných zátěžových situací, se na SPŠT v Liberci vyskytl respondent, který vybral až 17 zátěžových situací ze 40-ti, kdežto na SŠOAS ve Vizovicích tato maximální hodnota činila 8. Mohli bychom na základě tohoto výsledku usuzovat, že na SPŠT v Liberci se může vyskytovat vyšší zátěž působící na učitele, ale jelikož tato maximální hodnota byla zaznamenána pouze u jednoho z respondentů, bude zřejmě tato hodnota nevypovídající pro celou skupinu učitelů na této škole.

Vzhledem k sestavení hierarchie zátěžových situací lze říci, že učitelé SPŠT v Liberci pociťují za zatěžující učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků, kdy tuto situaci vybralo 8 respondentů ze 13-ti. Následně vidí zátěžovou situaci v nedostatečné spolupráci ze strany rodičů a v nízkém společenském hodnocení (prestiž) profese učitele. Zátěžové situace, jako nízké společenské hodnocení (prestiž) profese učitele a špatné postoje k práci u žáků, byly vybrány více než polovinou respondentů na SŠOAS ve Vizovicích. Dalšími vybranými situacemi byly, neodpovídající plat a nutnost podřizovat se rozhodnutím ministerstva (úřadů), které neberou v úvahu názory učitelů a ani je s nimi nekonzultují.

**Závěrem** lze říci, že více než polovina respondentů ze SPŠT v Liberci uvádí, že učí ve třídách s rozdílnou úrovní žáků, kdežto na SŠOAS Vizovice, tuto situaci vnímá třetina respondentů. Většina obou skupin respondentů pociťují nízké společenské



hodnocení (prestiž) profese učitele, kdy na SŠOAS Vizovice se tato situace nachází na prvním místě a vybralo ji 2/3 respondentů. Na SPŠT v Liberci se tato situace po sestavení hierarchie nachází na místě druhém a vybralo ji víc než polovina respondentů. Např. situaci pod názvem neodpovídající plat, označila téměř polovina respondentů ze SŠOAS Vizovice, ale na SPŠT v Liberci tuto situaci pocítují pouze 3 respondenti ze třinácti.

### 10.2.2. Dotazník č. 2: Hodnocení zátěže učitelů

U tohoto typu dotazníku, kdy autorem je Prof. PhDr. Karel Paulík, CSc., učitelé odpovídali na 10 otázek a vybírali z 5-ti možných odpovědí. Výsledky, jak respondenti odpovídali na jednotlivé otázky, jsou znázorněny v následujících tabulkách.

*Tabulka 6 - Výsledky dotazování na SPŠT v Liberci – vyjádření počtu respondentů  
[n = 13]*

#### ***Otázka č. 1 Své působení v učitelské profesi celkově prožívám jako:***

Naprostozatěžující	Mírnězatěžující	Střednězatěžující	Silnězatěžující	Extrémnězatěžující
	2	7	4	

#### ***Otázka č. 2 Celkovou zátěž svého života mimo školu pocítuji jako:***

Vůbec žádnou	Mírnou	Střední	Silnou	Extrémní
	6	6	1	

#### ***Otázka č. 3 Se svým zaměstnáním jako učitel jsem:***

Zcela nespokojen	Spíše nespokojen	Nevím	Spíše spokojen	Velmi spokojen
	1	1	8	3

#### ***Otázka č. 4 Učit žáky na naší škole je:***

Velmi obtížné	Obtížné	Normální	Snadné	Velmi snadné
1	7	5		

**Otázka č. 5 Kdybych si mohl znovu vybrat životní povolání, znovu bych volil(a)  
učitelství:**

Velmi nepravdě- podobné	Málo pravdě- podobné	Na 50%	Více pravdě- podobné	Velmi pravdě- podobné
	<b>2</b>	<b>7</b>		<b>4</b>

**Otázka č. 6 Při zcela volném výběru bych si za své působiště vybral(a) stávající  
školu:**

Velmi nepravdě- podobné	Málo pravdě- podobné	Na 50%	Více pravdě- podobné	Velmi pravdě- podobné
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

**Otázka č. 7 V rámci mého celého života považuji učitelství za:**

Naprost nedůležité	Spíš nedůležité	Průměrně důležité	Dosti důležité	Velmi důležité
	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>

**Otázka č. 8 Na škole kde právě působím, jsem:**

	Naprost nespokojen	Spíše nespokojen	Ani - Ani	Spíše spokojen	Velmi spokojen
Se žáky	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	
S kolegy			<b>3</b>	<b>10</b>	
S nadřízenými	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
S rodiči žáků	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	
S materiálním vybavením		<b>2</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	
S prostředím		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>
S platem		<b>3</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	

***Otázka č. 9 Následující adjektiva mě vystihují:***

	Vůbec ne	Spíše ne	Částečně	Spíše ano	Velmi přesně
Výkonný			<b>1</b>	<b>11</b>	<b>1</b>
Asertivní		<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>1</b>
Ambiciózní		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
Důvěryhodný				<b>7</b>	<b>6</b>
Energický			<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
Společenský		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
Úspěšný		<b>1</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>1</b>
Zdravý		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>3</b>
Optimistický		<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
Důsledný		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>3</b>

***Otázka č. 10 Minulý rok jsem nebyl(a) v práci z důvodu vlastní nemoci celkem (odhadem):***

Bez absence	Do 10 dní nemoci	Nad 10 dní nemoci	Jiná absence (např. rodičovská dovolená)
<b>7</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

***Shrnutí***

Předchozí výsledky odpovědí respondentů vypovídají o zátěži učitelů. Závěrem budou zmíněny jen některé výsledky dotazování.

Téměř všichni učitelé SPŠT v Liberci jsou spíše spokojeni nebo velmi spokojeni se svým zaměstnáním. 7 respondentů ze 13-ti prožívají učitelskou profesi, jako středně zatěžující, avšak 1/3 respondentů uvedla, že ji prožívají, jako silně zatěžující. Učení žáků na této škole považují za normální a 7 respondentů ze 13-ti za obtížné. Jeden z respondentů uvedl, že učení žáků na této škole je velmi obtížné. Většina respondentů považuje učitelství, jako dosti a velmi důležité. 10 respondentů ze 13-ti jsou se svými kolegy spíše spokojeni. Názory se rozcházejí v případě spokojenosti

s nadřazeným, ale nepatrně se výsledek přiklání k odpovědi spíše nebo velmi spokojen. S rodiči žáků jsou učitelé buď ani spokojeni / ani nespokojeni, nebo spíše nespokojeni. 8 respondentů ze 13-ti je spíše spokojeno s prostředím školy. S platem nejsou, jako skupina respondentů, ani spokojeni a ani nespokojeni.

Co se týče vlastností téměř všichni se označili, jako výkonní. Vzhledem k nepřítomnosti respondentů v zaměstnání, můžeme říct, že 7 respondentů ze 13-ti nemělo žádnou absenci během minulého roku.

**Závěrem** lze říci, že skupina učitelů této školy jsou spokojeni se svým zaměstnáním. Mají však nejednotný názor na spokojenost s nadřazeným. Absence učitelů, může způsobovat zátěž jiným učitelům, kteří budou provádět suplování za chybějící učitele. Učitelé této školy se považují za výkonné a velmi důsledné. Učitelskou profesi tato skupina respondentů prožívá spíše jako středně zatěžující nebo silně zatěžující.

*Tabulka 7 - Výsledky dotazování na SŠOAS ve Vizovicích – vyjádření počtu respondentů*  
[n = 27]

***Otázka č. 1 Své působení v učitelské profesi celkově prožívám jako:***

Naprostozatěžující	Mírnězatěžující	Střednězatěžující	Silnězatěžující	Extrémnězatěžující
2	8	15	2	

***Otázka č. 2 Celkovou zátěž svého života mimo školu pocítuji jako:***

Vůbec žádnou	Mírnou	Střední	Silnou	Extrémní
5	9	10	3	

***Otázka č. 3 Se svým zaměstnáním jako učitel jsem:***

Zcela nespokojen	Spíše nespokojen	Nevím	Spíše spokojen	Velmi spokojen
3	1	1	18	4

***Otázka č. 4 Učit žáky na naší škole je:***

Velmi obtížné	Obtížné	Normální	Snadné	Velmi snadné
	10	17		

**Otázka č. 5 Kdybych si mohl znovu vybrat životní povolání, znovu bych volil(a)  
učitelství:**

Velmi nepravdě- podobné	Málo pravdě- podobné	Na 50%	Více pravdě- podobné	Velmi pravdě- podobné
	<b>3</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>5</b>

**Otázka č. 6 Při zcela volném výběru bych si za své působiště vybral(a) stávající  
školu:**

Velmi nepravdě- podobné	Málo pravdě- podobné	Na 50%	Více pravdě- podobné	Velmi pravdě- podobné
		<b>7</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

**Otázka č. 7 V rámci mého celého života považuji učitelství za:**

Naprosto nedůležité	Spíš nedůležité	Průměrně důležité	Dost důležité	Velmi důležité
<b>1</b>		<b>5</b>	<b>12</b>	<b>9</b>

**Otázka č. 8 Na škole kde právě působím, jsem:**

	Naprosto nespokojen	Spíše nespokojen	Ani - Ani	Spíše spokojen	Velmi spokojen
Se žáky		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>1</b>
S kolegy			<b>5</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
S nadřízenými			<b>3</b>	<b>13</b>	<b>11</b>
S rodiči žáků	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
S materiálním vybavením	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	
S prostředím		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>8</b>
S platem	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>1</b>

**Otázka č. 9 Následující adjektiva mě vystihují:**

	Vůbec ne	Spíše ne	Částečně	Spíše ano	Velmi přesně
Výkonný			3	22	2
Asertivní		1	9	15	2
Ambiciózní	1	5	13	7	1
Důvěryhodný			1	19	7
Energický			8	11	8
Společenský			2	16	9
Úspěšný			17	10	
Zdravý		2	4	16	5
Optimistický		3	6	11	7
Důsledný			5	14	8

**Otázka č. 10 Minulý rok jsem nebyl(a) v práci z důvodu vlastní nemoci celkem (odhadem):**

Bez absence	Do 10 dní nemoci	Nad 10 dní nemoci	Jiná absence (např. rodičovská dovolená)
19	7	1	

**Shrnutí**

Vzhledem k výsledkům dotazování na jednotlivé otázky respondenty, můžeme vytvořit následující závěry. Své působení v učitelské profesi prožívá více než polovina respondentů, jako středně zatěžující, 8 respondentů jako mírně zatěžující a 2 respondenti nepocítují žádnou zátěž. Více než polovina respondentů jsou se zaměstnáním, jako učitel spíše spokojeni a 4 velmi spokojeni. Učitelství považují respondenti, jako dosti nebo velmi důležité.

Se žáky je spíše spokojena více než polovina respondentů a 6 respondentů není ani spokojeno ani nespokojeno. Téměř většina respondentů je s kolegy i nadřízenými spíše nebo velmi spokojena. Učit žáky na jejich škole považuje 17 respondentů z 27 za normální a 10 respondentů jako obtížné. Více než polovina respondentů je spíše spokojena s materiálním vybavením, ale 8 respondentů není ani spojeno a ani nespojeno, 3 respondenti jsou spíše nespokojeni a jeden respondent není spokojen vůbec s tímto vybavením. S platem není tato skupina respondentů ani spokojena, ale ani nespokojena.

Vzhledem k vlastnostem se učitelé označili převážně, jako výkonní, důvěryhodní, společenšší a důslední. 2/3 respondentů nechyběly ve škole během uplynulého roku a 7 respondentů chybělo pouze do 10 dní z důvodu nemoci. To znamená, že na této škole je malé množství suplování, které může působit zátěž suplujícímu.

**Závěrem** lze říci, že tato skupina respondentů je se zaměstnáním učitele spokojena a nepovažují tuto profesi za silně nebo extrémně zatěžující. Se žáky, kolegy a nadřízenými jsou spíše spokojeni. To vše vypovídá o tom, že tato skupina respondentů není příliš zatěžována působícími zatěžujícími podněty.

### 10.2.3. Dotazník č. 3: Schopnost zvládat úkoly

Dotazník od R. Beeche je zaměřen na zjištění frustrační tolerance. Pojem frustrační tolerance značí to, jakou zátěž člověk vydrží. Každý z nás ji máme jinou. Lišíme se také tím, které věci jsou pro nás obtížné. (MICKOVÁ, 2004, s. 14)

Frustrační tolerance v sobě skrývá několik samostatných složek jako např.:

- schopnost zvládat úkoly,
- aktuální životní stresy,
- osobní náchylnost ke stresu,
- osobní citlivost. (MICKOVÁ 2004)

V našem případě byla zjišťována složka schopnost zvládat úkoly.

Vyhodnocení spočívalo v počtu odpovědí NE u jednotlivých respondentů. Každý respondent byl zařazen do skupiny vzhledem k celkovému počtu odpovědí NE.

Skupiny pro vyhodnocení:

Počet NE

0 – 5     Dobrá frustrační tolerance.

6 – 15    Nízká frustrační tolerance, což značí vysokou míru stresovanosti.

*Tabulka 8 - Výsledná tabulka odpovědí na 3. dotazník – SPŠT v Liberci*

<i>Číslo respondenta</i>	<i>Počet odpovědí</i>	
	<i>ANO</i>	<i>NE</i>
1	11	4
2	15	0
3	14	1
4	15	0
5	14	1
6	11	4
7	14	1
8	12	3
9	14	1
10	11	4



<i>Číslo respondenta</i>	<i>Počet odpovědí</i>	
	<i>ANO</i>	<i>NE</i>
11	12	3
12	9	6
13	14	1
<b>Σ</b>	-	<b>29</b>
$\bar{x}$	-	<b>2</b>

Z tabulky je zřejmé, že téměř všichni respondenti (12 respondentů) spadají do skupiny s dobrou frustrační tolerancí. Ovšem respondent č. 12, který je těsně nad touto hranicí zařazení, a tak spadá již do skupiny s nízkou frustrační tolerancí.

Byl vypočítán průměrný počet NE připadající na jednoho respondenta, ten činil 2 odpovědi NE.

V následující tabulce je uvedeno, jak respondenti odpovídali na jednotlivé otázky.

*Tabulka 9 - Výsledná tabulka odpovědí na 3. dotazník – SPŠT v Liberci*

<i>Otázka</i>	<i>Počet odpovědí</i>	
	<i>ANO</i>	<i>NE</i>
1.	12	1
2.	11	2
3.	13	0
4.	9	4
5.	6	7
6.	13	0
7.	9	4
8.	12	1
9.	9	4
10.	12	1
11.	12	1
12.	13	0
13.	13	0

<i>Otázka</i>	<i>Počet odpovědí</i>	
	<i>ANO</i>	<i>NE</i>
<i>14.</i>	<i>13</i>	<i>0</i>
<i>15.</i>	<i>9</i>	<i>4</i>
$\Sigma$	-	<b>29</b>
$\bar{x}$	-	<b>2</b>

### ***Shrnutí***

Z předchozí tabulky je patrné, že nejvíce odpovědí NE se vyskytovalo u 5. otázky, která zněla: Umím říct „Ne“ lidem, kteří mají nerozumné nároky, aniž bych je rozladil.

Sedm dotazovaných respondentů ze 13-ti neumí říct „Ne“ lidem, kteří mají nerozumné nároky, aniž by je rozladili.

Ještě můžeme z tabulky vyčíst podle 4., 7., 9., a 15. otázky, že 4 respondenti ze 13-ti se neumí soustředit na jednu věc, když je to nutné, a vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité (4. otázka). Dále se neumí přenést přes zklamání bez větší rozladěnosti, i když ví, že člověk nemůže mít všechno, co si přeje (7. otázka). Následně se jim nedaří dosáhnout toho, aby druzí lidé viděli problém z více stran. V neposlední řadě nejsou s to říci lidem, co si myslí nebo co cítí, aniž by se při tom nedostali do varu nebo vybuchli.

Vzhledem k vypočtenému průměrnému počtu NE, uvedeného v tabulce 8, bychom mohli **závěrem** konstatovat, že tato skupina jako celek má dobrou frustrační toleranci.

*Tabulka 10 - Výsledná tabulka odpovědí na 3. dotazník – SŠOAS Vizovice*

<i>Číslo respondenta</i>	<i>Počet odpovědí</i>	
	<i>ANO</i>	<i>NE</i>
1	14	1
2	15	0
3	13	2
4	15	0
5	14	1

<i>Číslo respondenta</i>	<i>Počet odpovědí</i>	
	<i>ANO</i>	<i>NE</i>
6	13	2
7	14	1
8	15	0
9	14	1
10	13	2
11	14	1
12	11	4
13	10	5
14	12	3
15	14	1
16	12	3
17	13	2
18	6	9
19	10	5
20	12	3
21	13	2
22	10	5
23	14	1
24	14	1
25	11	4
26	14	1
27	13	2
<b>Σ</b>	<b>-</b>	<b>62</b>
<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>-</b>	<b>2</b>

Z tabulky je zřejmé, že téměř všichni respondenti (26 respondentů) spadají do skupiny s dobrou frustrační tolerancí. Ovšem respondent č. 18 s počtem odpovědí NE 9, spadá již do skupiny s nízkou frustrační tolerancí. Tato skutečnost vypovídá o tom, že tento respondent by mohl hůře zvládat zátěž na něj působící.

V následující tabulce je uvedeno, jak odpovídali respondenti na jednotlivé otázky.

*Tabulka 11 - Výsledná tabulka odpovědí na 3. dotazník – SŠOAS Vizovice*

<i>Otázka</i>	<i>Počet odpovědí</i>	
	<i>ANO</i>	<i>NE</i>
1.	24	3
2.	23	4
3.	25	2
4.	22	5
5.	17	10
6.	25	2
7.	24	3
8.	27	0
9.	20	7
10.	17	10
11.	20	7
12.	27	0
13.	26	1
14.	27	0
15.	21	8
<b><math>\Sigma</math></b>		<b>62</b>
<b><math>\bar{x}</math></b>		<b>4</b>

### ***Shrnutí***

Z předcházející tabulky je patrné, že nejvíce odpovědí NE se vyskytovalo u 5. a 10. otázky, která zněla: Umím říct „Ne“ lidem, kteří mají nerozumné nároky, aniž bych je rozladil a Dovedu se od dovolené rychle přeladit a od začátku jsem v pohodě.

Deset respondentů z 27 neumí říct „Ne“ lidem, kteří mají nerozumné nároky, aniž by je rozladili a také se nedovede od dovolené rychle přeladit a od začátku být v pohodě. Ještě můžeme z tabulky vyčíst podle 15. otázky, že 8 respondentů z 27 nejsou s to říci lidem, co si myslí nebo co cítí, aniž by se při tom nedostali do varu nebo vybuchli.

Hodnota průměrného počtu NE připadající na jednoho respondenta může na **závěr** vypovídat o tom, že skupina respondentů, jako celek, má dobrou frustrační toleranci.

#### 10.2.4. Dotazník č. 4: Životní styl

Osobní úroveň zátěže vychází z běžných životních situací a nezahrnujících situace výjimečné. Životní styl jedince má vliv na schopnost zvládnání zátěže a proto je této problematice věnována pozornost a tento dotazník byl zařazen do výzkumné části této práce. Respondenti při dotazování odpovídali na 20 otázek a vybírali ze čtyř možných odpovědí.

Vyhodnocení spočívá v absolutním vyjádření počtu respondentů, kteří odpovídali na jednotlivé otázky.

*Tabulka 12 - Výsledky dotazování na SPŠT v Liberci – vyjádření počtu respondentů*  
[n=13]

		<i>nikdy</i>	<i>občas</i>	<i>často</i>	<i>téměř vždy</i>
1.	Délka spánku odpovídá mé potřebě.	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
2.	Jím v pravidelnou dobu.	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
3.	Když jsem nervózní, беру si uklidňující prostředky.	<b>10</b>	<b>3</b>		
4.	Ve volném čase sleduji televizi nebo video.	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	
5.	Pravidelně cvičím.	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
6.	Jím ve spěchu.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
7.	Potraviny s vysokým obsahem cholesterolu jím v neomezeném množství.	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
8.	Jím hodně ovoce a zeleniny.		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
9.	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin.	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
10.	Pojídám mezi jídly.	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	
11.	Vydatně snídám.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
12.	Večeřím málo.	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
13.	Kouřím.	<b>11</b>		<b>1</b>	<b>1</b>
14.	Piji alkoholické nápoje.	<b>2</b>	<b>11</b>		

		<i>nikdy</i>	<i>občas</i>	<i>často</i>	<i>téměř vždy</i>
15.	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch.		<b>3</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
16.	Mám koníčka, u kterého relaxuji.		<b>3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
17.	O svých problémech si povídám se svými blízkými.	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
18.	Radím se s ostatními učiteli, když si s něčím nevím rady.		<b>8</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
19.	Snažím se rozpoznat a pojmenovat působící zátěžové faktory.	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
20.	Vyhýbám se zátěžovým faktorům.	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	

### ***Shrnutí***

Z předchozího tabulkového zobrazení výsledků dotazování, můžeme uvést některé vyhovující a nepříliš vyhovující závěry vzhledem ke zdravému životnímu stylu respondentů.

*Vyhovující závěry vzhledem ke zdravému životnímu stylu respondentů:*

- většina respondentů (10 ze 13-ti) si nebere uklidňující prostředky v případě nervozity,
- potraviny s vysokým obsahem cholesterolu v neomezeném množství jí 8 respondentů z 13 jen občas a 2 respondenti ze 13 nikdy,
- mezi jídly občas pojídá více než polovina respondentů (9 respondentů ze 13-ti) a 3 respondenti ze 13-ti nepojídá mezi jídly nikdy,
- 11 respondentů ze 13-ti uvedlo, že nikdy nekouří,
- 8 respondentů ze 13-ti chodí často ve svém volném čase do přírody a na čerstvý vzduch,
- 10 respondentů uvedlo, že často nebo téměř vždy relaxují u svých koníčků (zálib),

*Nepřiliš vyhovující závěry vzhledem ke zdravému životnímu stylu:*

- délka spánku u dotazovaných je velmi rozdílná, vzhledem k jejich potřebě,
- 5 respondentů ze 13-ti občas cvičí a dva respondenti nikdy pravidelně necvičí,
- 8 respondentů ze 13-ti se jen občas radí se svými kolegy, když si neví rady,
- 8 respondentů ze 13-ti se občas vyhýbá zátěžovým faktorům.

Z předchozího shrnutí lze konstatovat, že vyhovujících skutečností vzhledem ke zdravému životnímu stylu je více než, skutečností nepřiliš vyhovujících.

**Závěrem** můžeme říci, že skupina respondentů vystupuje, jako skupina s příznivým životním stylem a tedy zvládání zátěže může být pro ni snazší.

*Tabulka 13 - Výsledky dotazování na SŠOAS ve Vizovicích – vyjádření počtu respondentů [n=27]*

		<i>nikdy</i>	<i>občas</i>	<i>často</i>	<i>téměř vždy</i>
1.	Délka spánku odpovídá mé potřebě.	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
2.	Jím v pravidelnou dobu.	<b>2</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
3.	Když jsem nervózní, беру si uklidňující prostředky.	<b>24</b>	<b>3</b>		
4.	Ve volném čase sleduji televizi nebo video.	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	
5.	Pravidelně cvičím.	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
6.	Jím ve spěchu.	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	
7.	Potraviny s vysokým obsahem cholesterolu jím v neomezeném množství.	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
8.	Jím hodně ovoce a zeleniny.	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>7</b>
9.	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin.	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
10.	Pojídám mezi jídly.	<b>5</b>	<b>21</b>		<b>1</b>
11.	Vydatně snídám.	<b>5</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>
12.	Večeřím málo.	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
13.	Kouřím.	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>

		<i>nikdy</i>	<i>občas</i>	<i>často</i>	<i>téměř vždy</i>
14.	Piji alkoholické nápoje.	<b>5</b>	<b>22</b>		
15.	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch.		<b>11</b>	<b>13</b>	<b>3</b>
16.	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
17.	O svých problémech si povídám se svými blízkými.		<b>9</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
18.	Radím se s ostatními učiteli, když si s něčím nevím rady.	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>3</b>
19.	Snažím se rozpoznat a pojmenovat působící zátěžové faktory.		<b>13</b>	<b>11</b>	<b>3</b>
20.	Vyhýbám se zátěžovým faktorům.		<b>18</b>	<b>7</b>	<b>2</b>

### ***Shrnutí***

Z předchozí tabulky můžeme vyčíst některé vyhovující a nepříliš vyhovující závěry vzhledem k zdravému životnímu stylu respondentů.

*Vyhovující závěry vzhledem ke zdravému životnímu stylu respondentů:*

- 10 respondentů z 27 jí často v pravidelnou dobu a 6 respondentů z 27 téměř vždy,
- většina respondentů (24 z 27) si nebere uklidňující prostředky v případě nervozity,
- ve volném čase sleduje televizi nebo video jen občas 16 respondentů z 27 a 4 respondenti ji nesledují vůbec,
- potraviny s vysokým obsahem cholesterolu v neomezeném množství jí 13 respondentů z 27 jen občas a 6 respondentů z 27 nikdy,
- mezi jídly občas pojídají 3/4 respondentů a 1/4 nikdy,
- 23 respondentů z 27 uvedlo, že nikdy nekouří,
- 13 respondentů z 27 chodím často ve svém volném čase do přírody a na čerstvý vzduch, 3 respondenti téměř vždy a 11 respondentů občas,
- o svých problémech si často povídá se svými blízkými 12 respondentů z 27 a 6 respondentů téměř vždy,
- 18 respondentů z 27 se občas vyhýbá zátěžovým faktorům.



*Nepřiliš vyhovující závěry vzhledem ke zdravému životnímu stylu:*

- délka spánku u dotazovaných je velmi rozdílná, vzhledem k jejich potřebě.
- pouze 13 respondentů z 27 občas cvičí a 3 respondenti necvičí pravidelně vůbec,
- v rozdílné míře provádí respondenti relaxaci u svých koníčků,

**Závěrem** můžeme říci, že celá skupina respondentů vystupuje jako skupina s převažujícími vyhovujícími událostmi vzhledem k zdravému životnímu stylu. Životní styl má vliv na schopnost zvládání vznikající zátěže, a proto by vhodné zlepšení životního stylu, mohlo zvýšit odolnost, této skupiny respondentů, vůči zátěži.

### **10.2.5. Dotazník č. 5: Závažné životní události**

Dotazník, od autorů T. H. Holmes a R. H. Rahe, obsahuje 43 závažných životních situací. Do výzkumu byl tento typ dotazníku zařazen z důvodu toho, že závažné životní události mají významný vliv na psychický a zdravotní stav jedince a především na jeho schopnost odolávat zátěžovým podnětům na něj působícím.

Každé životní události je v tomto případě přiřazena bodová hodnota v rozmezí od 11 do 100, která byla stanovena na základě desítek klinických prací. Respondenti kroužkovali ty události, se kterými se setkali během uplynulého roku.

Byl proveden součet bodově ohodnocených událostí, které byly vybrány respondentem. Nakonec byl každý respondent zařazen do příslušné skupiny.

150 – 200	Skupina, která je důsledky stresu mírně ohrožena.
200 – 300	Skupina, která je důsledky stresu ohrožena.
nad 300	Riziková skupina. Je zde předpoklad, že propukne nějaké závažné onemocnění (deprese nebo nějaké psychosomatické onemocnění (infarkt, astma, alergie, apod.).

Tabulka 14 - Výsledky dotazníkového šetření na SPŠT v Liberci

<i>Číslo respondenta</i>	<i>Počet vybraných událostí</i>	<i>Číslo vybrané událost</i>	<i>Součet bodového ohodnocení vybraných událostí</i>
1	3	11, 41, 42	69
2	3	10, 41, 42	70
3	2	23, 42	41
4	1	42	12
5	1	42	12
6	2	41, 42	25
7	2	41, 42	25
8	4	14, 16, 33, 42	109
9	4	11, 17, 20, 42	124
10	4	11, 30, 41, 42	92
11	4	29, 30, 31, 42	79
12	9	11, 15, 19, 20, 22, 30, 40, 41, 42	226
13	3	16, 31, 42	70
<b>Σ</b>	<b>42</b>	-	-
<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>3</b>	-	-

Tabulka 15 - Nejčtetnější události na SPŠT v Liberci

<i>Závažná životní událost</i>	<i>Počet respondentů [n=13]</i>
Vánoce	13
Dovolená	6
Změna zdravotního stavu člena rodiny	4
Problémy a konflikty s nadřízenými	3
Půjčka vyšší než 50 000 Kč	2
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	2
Změna finančního stavu	2

## ***Shrnutí***

Po součtu bodového ohodnocení jednotlivých událostí u každého respondenta, byl tento respondent zařazen do skupiny. Z předchozí tabulky je patrné, že respondent č. 12 spadá do skupiny, která je důsledky stresu ohrožena. Jiní respondenti nedosáhli bodových hodnot takových, aby byli zařazeni do některé z uvedených skupin.

Průměr tří z tabulky vyjadřuje počet závažných životních událostí připadající na jednoho respondenta této skupiny.

**Závěrem** můžeme říci, že téměř všichni respondenti této skupiny nejsou ohroženi vlivem závažných životních událostí.

*Tabulka 16 - Výsledky dotazníkového šetření na SŠOAS Vizovice*

<i>Číslo respondenta</i>	<i>Počet vybraných událostí</i>	<i>Číslo vybrané události</i>	<i>Součet bodového ohodnocení vybraných událostí</i>
1	1	42	12
2	3	23, 41, 42	54
3	2	37, 42	29
4	2	41, 42	25
5	1	42	12
6	2	2, 42	85
7	2	41, 42	25
8	5	20, 32, 41, 42, 43	87
9	3	5, 14, 42	114
10	2	16, 29, 42	74
11	4	27, 42	38
12	4	6, 27, 29, 42	115
13	13	8, 15, 16, 18, 20, 21, 28, 29, 34, 38, 39, 42, 43	343
14	2	27, 42	38
15	4	16, 28, 31, 42	95
16	4	23, 37, 41, 42	71
17	3	6, 11, 42	109
18	8	6, 11, 14, 28, 29, 39, 40, 42	227
19	9	9, 11, 16, 19, 24, 29, 30, 41, 42	263

<i>Číslo respondenta</i>	<i>Počet vybraných událostí</i>	<i>Číslo vybrané události</i>	<i>Součet bodového ohodnocení vybraných událostí</i>
20	4	7, 16, 41, 42	113
21	3	38, 41, 42	41
22	5	9, 11, 22, 39, 42	145
23	4	2, 32, 38, 42	121
24	4	28, 32, 42, 43	68
25	1	42	12
26	5	20, 26, 32, 41, 42	102
27	4	22, 31, 42, 43	72
<b>Σ</b>	<b>104</b>	-	-
<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>4</b>	-	-

*Tabulka 17 - Nejčtenější události na SŠOAS Vizovice*

<i>Závažná životní událost</i>	<i>Počet respondentů [n=27]</i>
Vánoce	27
Dovolená	9
Změna finančního stavu	5
Změna vlastních zvyklostí	5
Změna bydliště	4
Přestupek	4
Změna životních podmínek	4
Změna zdravotního stavu člena rodiny	4

### ***Shrnutí***

Průměrný počet závažných životních událostí připadající na jednoho respondenta této skupiny jsou čtyři.

Zařazením respondentů do skupin, dle výsledku součtu bodového ohodnocení vybraných událostí, lze říci, že respondent č. 13 spadá do rizikové skupiny. To znamená, že tento respondent je velmi ohrožen, vlivem prožitých závažných životních událostí a mohou nastat u tohoto jedince také závažná zdravotní onemocnění, jako např. deprese nebo psychosomatická onemocnění. Z předchozí tabulky lze také

vyčíst, že respondenti č. 18 a č. 19 jsou řazeny do skupiny respondentů, kteří mohou být ohroženi důsledky stresu. Zbývající respondenti nejsou zařazeni do příslušných skupin. **Závěrem** lze tedy říci, že většina respondentů není ohrožena životními událostmi prožitými v jejich uplynulém roce.

### 10.3. Výsledky pozorování

Hospitace na obou školách probíhala ve vyučovacích hodinách odborného předmětu u učitele ženského pohlaví. Hospitace byla uskutečněna v rozsahu tří vyučovacích hodin. Záznamový arch byl předem sestaven a byl zvolen způsob vyplňování. Záznamový arch je uveden v příloze č. 6.

Způsob vyplňování:

- slovní (ano, ne, psané poznámky apod.),
- znakové.

*Tabulka 18 - Znakové vyplňování*

<i>Znak</i>	<i>Význam znaku</i>
/	Nepřítomnost sledovaného jevu
+	Přítomnost sledovaného jevu v mírném množství
++	Přítomnost sledovaného jevu ve velkém množství

Ukázka vyplněného záznamového archu je součástí přílohy č. 7.

#### 10.3.1. Charakteristika hospitalovaného na SPŠT v Liberci

Hospitalovaným byla paní učitelka Střední průmyslové školy textilní v Liberci. Ta se nachází ve věkové skupině 50 a více let s třicetiletou délkou praxe. Na SPŠT v Liberci vyučuje odborné předměty,

Kabinet má paní učitelka sama pro sebe s dostatkem prostoru a úložných míst, ale s nedostatkem přirozeného světla. Kabinet se nachází v klidné části budovy (2. patro). Okna kabinetu směřují do dvora. Toalety pro zaměstnance se nachází v blízkosti kabinetu.

Hospitace byla uskutečněna v rozsahu tří vyučovacích hodin. Den hospitace nebyl hospitovanému předem sdělen. Hospitace ve třech vyučovacích hodinách neprobíhala v jednom dni, ale v rozmezí 14 dní (termín jednotlivých hospitací byl přibližně 5 dní od sebe vzdálen).

*Tabulka 19 - Výsledky pozorování na SPŠT v Liberci*

		1. hospitace	2. hospitace	3. hospitace
Předmět		Dějiny oděvní kultury.	Dějiny oděvní kultury.	Dějiny oděvní kultury.
Pořadí vyučovací hodiny		3.	1.	1.
Sledované jevy				
Hygienické podmínky třídy:	Hluk	+	++	++
	Prašnost	/	+	/
	Teplota	+	+	+
	Osvětlení	++	++	+
	Estetika	+	+	/
		Mnoho obrázků vyrobených žáky, ale neuspořádané umístění.	Mnoho obrázků vyrobených žáky, ale neuspořádané umístění.	Třída je prázdná, nezdobená.
	Stav	Odpadky v lavicích.	Uklizená.	Uklizená.
	Prostor u tabule	+	+	+
Pomůcky	Nábytek	Starší, rozházený.	Starší.	Starší, popsaný, odřený.
	Moderní	++	++	++
		Interaktivní tabule, tabule a křídly, mnoho obrázků týkající se učiva.	Interaktivní tabule, tabule a křídly, mnoho obrázků týkající se učiva.	Interaktivní tabule, tabule a fix.
	Zastaralé	Ne.	Ne.	Ne.
	Vlastnoručně vyrobené	Ano, prezentace, vystřižené obrázky.	Ano, prezentace, vystřižené obrázky.	Ano, prezentace, vystřižené obrázky.
	Chybějící	Ne.	Ne.	Ne.

Osobnost učitele	Výkonný, ambiciózní, energický, společenský, optimistický, důsledný.			
	Verbální komunikace	Výborná artikulace, hlasitost, vyhovující tempo, výborná komunikace se žáky během celé vyučovací hodiny.	Výborná artikulace, hlasitost, vyhovující tempo, výborná komunikace se žáky během celé vyučovací hodiny. Ochota odpovídat žákům na jejich dotazy týkající se učiva i v době přestávky.	Výborná artikulace, hlasitost, vyhovující tempo, výborná komunikace se žáky během celé vyučovací hodiny.
	Nonverbální komunikace	Přímý pohled a stálý úsměv na tváři. Vzpřímená a stálá chůze po třídě. Řeč těla vyjadřující otevřenost a gesta rukama umocňující výklad.	Přímý pohled a stálý úsměv na tváři. Vzpřímená a stálá chůze po třídě. Řeč těla vyjadřující otevřenost a gesta rukama umocňující výklad.	Přímý pohled a stálý úsměv na tváři. Vzpřímená a stálá chůze po třídě. Řeč těla vyjadřující otevřenost a gesta rukama umocňující výklad.
Žáci	Třída	Dělená třída O3T	O2P	O2P
	Počet	7/11 (celkem 24) - 1 kluk - 6 dívek	17/23 - 1 kluk - 16 dívek	18/23 - 2 kluci - 16 dívek
	Úroveň	Rozdílná.	Rozdílná.	Rozdílná.
	Rozdílnost věku	Ne.	Ne.	Ne.
	Kázeň	+	++	++
	Aktivita	++	+	++
Motivace žáků		Aplikace do současnosti, variabilita, výklad doplněný o zajímavosti a vlastní poznatky.	Prolínání učiva do jiných předmětů. Návaznost na minulé učivo a jeho připomenutí. Vysoká variabilita výkladu.	Návaznost na předešlé učivo a také jeho opakování. Uvedení vlivu minulosti na současnost. Oznámení, že příští hodinu se budou dívat na video, doplňující výklad učiva.

Informace učitele před hodinou	„Údajně problematická třída, ale já nemám problém.“	„Třída je klidná a hodná.“	„Třída je klidná a hodná.“
Informace učitele po hodině	„Jsem celkově spokojená.“	„Tady se mi učí dobře“	„Oni jsou hodní, až na tu docházku.“

Hospitace ve vyučovacích hodinách byly doplněny o dotazy na žáky, dotazovaných bylo pět a jednalo se o náhodný výběr. Dotazování bylo zařazeno z důvodu prokázání možného ovlivnění hospitovaného hospitovaným.

*Tabulka 20 - Dotazování žáků na SPŠT v Liberci*

Otázka	Počet odpovědí [n=5]					
	ANO	NE	ANO	NE	ANO	NE
1. Probíhá vyučovací hodina vždy stejně jako dnes?	5		5		5	
2. Byla zřejmá změna chování paní učitelky?		5		5		5

Z předchozí tabulky lze vyčíst, že žáci nezaznamenali žádnou změnu chování paní učitelky během hospitací. Na otázku, zda probíhá vyučovací hodina vždy stejně jako dnes, náhodně vybraní žáci odpověděli ANO a to během všech hospitací.

### ***Zhodnocení hospitací i vzhledem k dotazníkovému šetření***

Vyučovací hodiny byly vždy výborně strukturovány. Průběhy hodin byly svižné a zábavné. Vyučovací hodiny se od sebe výrazně nelišily, proto uvádím shrnutí všech tří hospitací.

Během vyučovacích hodin byli žáci převážně pozorní, aktivní a hodní (nevyrušovali). Paní učitelka si udržovala pozornost žáků stálými dotazy k učivu a chůzí po třídě. Při jediném výskytu nekázně dvou žákyň, paní učitelka reagovala vždy klidně a s úsměvem na tváři následovně: „Máte-li k tomu co říct, tak prosím, mluvte.“ Žákyně odpověděly, že nemají co říct. Žáci byli klidní i během psaní písemné práce. Paní učitelka je nemusela napomínat a ani vyzývat k odevzdání písemných prací. Při výkladu paní učitelky se žáci smáli, při tom, co paní učitelka oživovala výklad žertovnými zajímavostmi týkajícími se učiva. Vyučovací hodiny žáky bavily, svědčilo o tom jejich



nadšení a aktivita žáků, přispívala k tomu především příjemná nálada a stálý úsměv na tváři paní učitelky.

Při výskytu sledovaného jevu hluku z okolních tříd a ulice, paní učitelka plynule zvýšila hlas a po ustání hluku jej zase snížila. Nebylo na ní vidět žádné znepokojení. Proto ani do dotazníku neuvedla hluk, jako zátěžovou situaci, neboť ona s tímto druhem zátěže umí pracovat zcela přirozeně, i když na úkor jejich hlasivek.

Pomůcky, které byly používány během hodiny, byly moderní, vlastnoručně vyrobené a bylo jich dostatek. V dotazníkovém šetření paní učitelka uvedla, že s materiálním vybavením je spíše spokojená, a proto také nevybrala zátěžovou situaci: nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování.

Třídy byly téměř vždy vyzdobené obrázky od žáků, ale ne vždy uklizené. Tento nepořádek vytvářeli žáci svými odpadky. Nábytek ve třídě byl starší a často popsáný. Z vyplnění dotazníku lze vyčíst, že paní učitelka je s materiálním vybavením a prostředím školy spíše spokojená.

Po hodinách bývala paní učitelka vždy spokojená a chválila žáky, že jsou hodní. Přesto do dotazníku uvedla, že se žáky není ani spokojená, ale ani nespokojená. To bylo způsobeno zřejmě malým počtem hospitací v rozdílných třídách. Z vyplněného dotazníku lze také vyčíst, že paní učitelka považuje za normální učit žáky na naší škole, to znamená, že to není snadné ani obtížné.

Paní učitelce byly během hospitace přiřazeny tyto vlastnosti: výkonná, ambiciózní, energická, společenská, optimistická a důsledná. Kdy porovnáním s vyplněným dotazníkem sledovaného respondenta došlo téměř k dokonalé shodě. Jen paní učitelka ještě uvedla, že je důvěryhodná.

Z dotazníkového šetření lze ještě vyčíst, že hospitovaný své působení v učitelské profesi prožívá jako středně zatěžující a se zaměstnáním jako učitel je velmi spokojen. Závěrem lze konstatovat, že jsou zde zřejmé zkušenosti, které byly nasbírány během třicetileté praxe hospitovaného. Paní učitelka ještě uvedla, že pokud by si mohla znovu zvolit životní povolání, zvolila by velmi pravděpodobně učitelství. Tato spokojenost paní učitelky byla patrná i při hospitacích.

### 10.3.2. Charakteristika hospitovaného na SŠOAS ve Vizovicích

Hospitovaným byla paní učitelka Střední školy oděvní a služeb ve Vizovicích. Paní učitelka je ve věkové kategorii nad 50 let a učitelskou praxi vykonává 10 let. Na SŠOAS ve Vizovicích vyučuje odborné předměty.

Kabinet má paní učitelka společně s dvěma kolegyněmi. Je zde mnoho prostoru pro uložení osobních i pracovních věcí. Tato místnost je velmi zdobená, světlá a to díky velkým oknům, které propustí mnoho světla dovnitř. Kabinet se nachází v klidné části budovy (2. patro) s příjemným výhledem do krajiny. Toalety pro zaměstnance se nachází v blízkosti kabinetu. Místo známého a klasického zvonění, zde můžeme slyšet různé melodie (znělky).

Hospitace byla uskutečněna v rozsahu tří vyučovacích hodin. Jednotlivé hospitace neprobíhali v jednom dni, ale v rozmezí 14 dní (termín jednotlivých hospitací byl přibližně 5 dní od sebe vzdálen). Den hospitace nebyl hospitovanému předem sdělen.

*Tabulka 21 - Výsledky pozorování na SŠOAS Vizovice*

		1. hospitace	2. hospitace	3. hospitace
Předmět		Oděvní technologie	Oděvní technologie	Oděvní technologie
Pořadí vyučovací hodiny		1.	3.	2.
Sledované jevy				
Hygienické podmínky třídy:	Hluk	+	/	/
	Prašnost	/	/	/
	Teplota	+	+	+
	Osvětlení	++	++	+
	Estetika	++ Mnoho obrázků a výrobků od studentů na nástěnkách a figurínách.	++ Mnoho obrázků a výrobků od studentů na nástěnkách a figurínách.	++ Mnoho obrázků a výrobků od studentů na nástěnkách a figurínách.
	Stav	Čistá, uklizená.	Čistá.	Čistá, uklizená.

	Prostor u tabule	++	++	++
	Nábytek	Hezký, nový.	Hezký, nový.	Hezký, nový.
Pomůcky	Moderní	++ Tabule, fix, učebnice, obrázky, vzorníky.	++ Tabule, fix, učebnice, obrázky, vzorníky.	++ Tabule, fix, učebnice, obrázky, vzorníky.
	Zastaralé	Ne.	Ne.	Ne.
	Vlastnoručně vyrobené	Ano. Vzorníky a obrázky.	Ano. Vzorníky a obrázky.	Ano. Vzorníky a obrázky.
	Chybějící	Ne.	Ne.	Ne.
Osobnost učitele	Výkonný, energický, společenský, důvěryhodný, důsledný.			
	Verbální komunikace	Výborná artikulace, hlasitost, vyhovující tempo. Kladen důraz na důležité informace.	Výborná artikulace, hlasitost, vyhovující tempo. Kladen důraz na důležité informace. Zvýšení hlasu v případě nekázně.	Výborná artikulace, hlasitost, vyhovující svižné tempo. Kladen důraz na důležité informace.
	Nonverbální komunikace	Přímý pohled a oční kontakt se žáky. Stálý úsměv na tváři. Nepřetržitá a klidná chůze po třídě, řeč těla vyjadřující otevřenost. Kývání hlavou vyjadřující souhlas s žákem.	Přímý až přísný pohled. Bez úsměvu na tváři. Chůze svižná.	Přímý pohled a oční kontakt se žáky. Bez úsměvu na tváři. Nepřetržitá a klidná chůze po třídě, řeč těla vyjadřující otevřenost.
Žáci	Třída	OD 2	OD 4	OD 3.
	Počet	8/10 - 8 dívek	18/19 - 18 dívek	9/11 - 9 dívek
	Úroveň	Rozdílná.	Rozdílná.	Rozdílná.
	Rozdílnost věku	Ne.	Ne.	Ne.

	Kázeň	+	Nekázeň, rostla ke konci vyuč. hodiny.	++
	Aktivita	+	++	++
Motivace žáků	Povzbuzování žáků při ústním projevu. Ukázky výrobků a vzorníků. Uvedení příkladů do praxe. Ukázka na vlastních oděvech.	Uvedení příkladů do praxe. Ukázka výrobků.	Ukázka příkladů a uvedení učiva do praxe. Během výkladu ukázky vzorníků. Stále dotazování žáků, zda je učivo pro ně pochopitelné.	
Informace učitele před hodinou	„Tito žáci jsou hodní. Dnes budou prezentovat, tak jsem zvědavá, jak se na to připravili.“	„Toto je maturitní třída. Musím je vyzkoušet a budeme opakovat k maturitě.“	„Tito žáci jsou pozorní. To bude fajn hodina.“	
Informace učitele po hodině	„Žáci byli šikovní, ale mohli by se ještě více snažit.“	„Jsem spokojená, že žáci byli aktivní. S vědomostmi žáků jsem nespokojená, neboť se blíží maturita.“	„Jsem spokojená s průběhem hodiny i se žáky.“	

Hospitace ve vyučovacích hodinách byly doplněny o dotazy na žáky, dotazovaných bylo pět a jednalo se o náhodný výběr. Dotazování bylo zařazeno z důvodu prokázání možného ovlivnění hospitovaného hospitovaným.

*Tabulka 22 - Dotazování žáků na SŠOAS Vizovice*

Otázka	Počet odpovědí [n=5]					
	ANO	NE	ANO	NE	ANO	NE
1. Probíhá vyučovací hodina vždy stejně jako dnes?	5		5		5	
2. Byla zřejmá změna chování paní učitelky?	1	4		5		5

Z předchozí tabulky je patrné, že se žákům průběh vyučovacích hodiny jevil během hospitací stejný. Jeden z dotazovaných řekl, že se paní učitelka chovala jinak než obvykle. Odůvodnil to tím, že byla nervózní. Jednalo se o první hospitaci v této třídě, a tak tuto nervozitu mohla způsobit přítomnost hospitujícího. V následujících hospitacích není tato změna zaznamenána.

### ***Zhodnocení hospitací i vzhledem k dotazníkovému šetření***

Vzhledem k podobnému průběhu vyučovacích hodin budou všechny tři hospitace vyhodnoceny společně.

Vyučovací hodiny byly vždy důkladně strukturovány a i žáci byly s průběhem hodiny předem srozuměni. Žáci byli během vyučovacích hodin aktivní, pozorní, ale někdy se zde vyskytovala nekázeň. Při výskytu nekázně paní učitelka reagovala zvýšením hlasu a napomenutím žáků. Je zde patrná hlasová zátěž. Nekázeň a nepozornost žáků se často zvyšovala k blížícímu se konci vyučovací hodiny. To mohlo být zapříčiněno oblibou k některým žákům a ti byli často vyvoláváni. Lze předpokládat, že zbývající žáci se zkrátka nudili. Ovšem to můžeme považovat pouze za autorovu domněnku. V dotazníku pozorovaná paní učitelka uvedla, že učit žáky na této škole je obtížné, to může souviset s nekázní ve třídě, během vyučování.

Sledovaný jev, jako je hluk, se zde téměř nevyskytoval. Nastal zde pouze jeden případ, kdy hluk pronikal do třídy z venku otevřeným oknem. Tuto situaci paní učitelka vyřešila zavřením okna bez sebemenšího narušení výkladu. V dotazníku ani paní učitelka neuvedla hluk, jako zátěžovou situaci.

Nedomnívám se, že by zde byl nedostatek pomůcek k vyučování, ale paní učitelka tuto zátěžovou situaci: nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování, uvedla v dotazníkovém šetření. Během vyučovacích hodin byly použity vzorníky, obrázky, barevné křídly, tabule a učebnice. Možná se jedná o nedostatek pomůcek v jiných předmětech, které tato paní učitelka učí, jako je fyzika, stroje a zařízení. V předmětu oděvní technologie, kde byla uskutečněna hospitace, se hospitovanému jeví dostatek pomůcek pro vyučování.

Třídy byly vždy vyzdobeny výrobky od žáků, nábytek ve třídách byl nový a čistý. V dotazníku paní učitelka uvedla, že s materiálním vybavením školy je spíše spokojena.

Po vyučovacích hodinách paní učitelka chválila žáky za aktivitu a šikovnost, ale vždy dodala, že by se měli ještě více snažit. Důraz na to, že by se žáci měli více snažit a učit, byl kladen u čtvrtého maturitního ročníku. V dotazníkovém šetření paní učitelka uvedla, že se žáky není ani spokojená, ani nespokojená.

Paní učitelce byly přiřazeny během hospitace tyto vlastnosti: výkonná, energická, společenská, důsledná. V dotazníkovém šetření ještě respondent uvedl, že je důvěryhodný a to velmi přesně. Další zvolená vlastnost respondentem byla ambiciózní.

Délka praxe u pozorovaného je 10 let a působení v učitelské profesi prožívá, jako středně zatěžující, konstatováno na základě dotazníkové šetření. V dotazníku také uvádí, že se svým zaměstnáním jako učitel je spíše spokojena, ale pokud by si mohla znovu zvolit životní povolání, tak by si učitelství zvolala na 50 %.

## 11. Metody zvládání zátěže v učitelské profesi

Souhrnně se větší nebo menší adaptační nároky, které jsou permanentně během života na člověka kladeny, označují jako zátěž. Její zvládání vždy vyžaduje vynaložení nějakého úsilí. (PAULÍK 2006)

Jak zvládat zátěž bylo již stručně zmíněno v kapitole 8.2, nyní budou uvedeny některé metody zvládání zátěže, které by mohly být vyhovující pro profesi učitele.

Psychologové zabývající se výcvikem zvládání zátěžových situací se shodují v tom, že boj by měl být veden na několika frontách najednou, zahrnovat několik metod podle druhu obtíží. Nejvíce se věnují a na první místo řadí nácvik relaxace.

### ***Relaxace***

Relaxací nemyslíme jen uvolňování svalů. V psychologii se relaxací rozumí i uvolnění napětí, které vyplývá z duševní činnosti, zvláště jednostranné, či z psychické zátěže. Právě psychická zátěž může vznikat při vykonávání učitelské profese. Existují různé způsoby relaxačního cvičení. Jedním z mnoha je autogenní trénink profesora Schulze. Má dvě části: první převážně fyzickou a druhou psychickou, a také několik doporučených pozic, v nichž je možno tento relaxační výcvik provádět. Nejčastěji je praktikována poloha vsedě, nebo poloha na zádech. V první fázi se pozornost soustřeďuje na pocity uvolnění, na klidný a pravidelný dech apod. Druhá část je zaměřena na problémy, které daného člověka nejvíce trápí. Ten o těchto problémech hovoří sám k sobě ve formě krátkých vět např. „Zachovej klid“.

Považuji způsob relaxace, jako jeden ze způsobů zvládání zátěže nejen u učitelů. Relaxace v různých obměnách může působit příznivě proti strachu, úzkosti, bolesti apod., tedy proti důsledkům zátěže. (KŘIVOHLAVÝ, 1994)

### ***Odstupňování těžkých situací***

Touto metodou lze postupovat při zvládání vzteku a zlosti. Odstupňováním těžkých situací se dnes postupuje při výchově agresivních jedinců, měli by ji ovládat tedy i učitelé. Na školách, kde byl prováděn výzkum, nedošlo k projevu agrese u žáků. Agrese u žáků ve škole se vyskytuje, a proto je důležité umět rozpoznat situaci jako provokující a následně správně a adekvátně reagovat např. přejít na jiné téma, zvolit alternativní

řešení, odejít. Účelem je „přibrzdit“ vzdouvající a emocionální hladinu a odvést energii do jiného řečiště. Řešením může být výcvik mimoslovní sociální komunikace. Účastníci se učí prvé řadě rozpoznat příznaky zvýšené hladiny emocí u druhých např. vnímání počínající agrese. Dalším řešením je výcvik získání času v exponované situaci např. klidným a pomalým opakováním toho, co řekla druhá strana. Samomluva, může být způsobem zvládnutí agrese u protistrany, kdy v našem případě učitel si řekne sám pro sebe „Tím se rozčílit nenechám – tu radost ti neudělám!“ Tak zabrání vzteku nebo zlosti a předejde vzniku zátěže. (KŘIVOHLAVÝ, 1994)

### ***Snižování citlivosti k podnětům***

Působení různých zátěžových podnětů, může vyvolat u jednoho jedince vzruch, ale druhého naprostý klid. Těm, kterým tyto zátěžové podněty způsobí zneklidnění či vzruch, přichází na pomoc metoda systematické desenzitace. Tato metoda byla vypracována J. Wolpem a dále ji zpracoval O. Kondáš. Zde se využívá poznatků psychologie učení (zvláště týkajících se podmiňování), jednak Osgoodovy teorie recipročního útlumu. Termín „reciproční“ je odvozen z latinského *reciprocus*, tj. v překladu jdoucí vpřed i vzad. Rozumí se tím, že pokud se v dané chvíli setkají dva nesusoudné momenty, kde jeden vyvolá kladné a druhý záporné emoce, pak při převaze kladného momentu ustupuje záporný moment do pozadí, nakonec zcela zaniká. Příkladem může být, když jsme nešťastní z čehokoliv, na neštěstí zapomeneme např. tím, že si přečteme část naší oblíbené knihy. Tedy kladný podnět převáží podnět záporný. (KŘIVOHLAVÝ, 1994)

## **11.1. Způsob zvládnutí zátěže učitelů vybraných středních škol**

Učitelé vznikající zátěž zvládají různými způsoby. Za nejdůležitější způsob nebo metodu zvládnutí zátěže je považována relaxace, jak již bylo zmíněno v kapitole 11 Metody zvládnutí zátěže v učitelské profesi.

Na otázku jak zátěž zvládají právě středoškolští učitelé lze odpovědět po provedení průzkumu, např. dotazováním.

Následující závěry byly stanoveny na základě výsledků výzkumu uvedeného v kapitole 10.2 Výsledky dotazníkového šetření.



Výsledky dotazování byly u respondentů velmi rozdílné, avšak z výsledků je zřejmé, že někteří učitelé vybraných škol se snaží zátěž, vznikající během výkonu jejich povolání, eliminovat např. takto:

- Relaxují u svých koníčků.
- Radí se s ostatními učiteli, když si s něčím neví rady a o svých problémech si povídají se svými blízkými. Neuchylují se tak do ústraní, které by mohlo způsobit nahromadění a prohlubování zátěže, jak uvádí Paulík (2010).
- Snaží se Dotazník č. 4: Životní styl upravit pracovní režim a to tak, že spí po dostatečnou dobu, optimálně si rozvrhují práci, pravidelně jí a cvičí. Tělesná cvičení snižují vznik důsledků zátěže (úzkosti, depresí, bolestí hlavy, vnitřního napětí), jak uvádí Paulík (2010).
- Neřeší zátěž radikálními prostředky, jako jsou léky apod.

Ne však všichni učitelé se snaží zvládat zátěž vhodným způsobem nebo metodami. To může být způsobeno nevhodným životním stylem učitele, jak je zřejmé z kapitoly 10.2.4 Dotazník č. 4: Životní styl.

## 12. Závěr

V této bakalářské práci byla popsána učitelská profese, její charakteristika a nároky na ni kladené. Mnoho autorů se zabývá vymezením pojmu učitelská profese a většina přichází ke společnému závěru, a to k tomu, že učitel musí být vybaven mnoha schopnostmi a dovednostmi, potřebnými pro vykonávání této profese.

První část práce je pojata jako rešerše, která informuje čtenáře o tom, co znamená zátěž, jaké druhy zátěží známe a jaké důsledky vznikají vlivem působení zátěže na učitele.

Různé životní situace, jak netradiční, tak také zcela běžné, mohou být zátěžovými podněty a mohou tedy způsobovat zátěž. Výzkumy, které již byly provedeny ke zjištění zátěže u učitelů, se tedy převážně soustředí na zjištění zátěžových situací (událostí) u respondentů.

V rámci této práce byla zjištěna zátěž vznikající u středoškolských učitelů vybraných škol. K uskutečnění výzkumu byly použity dotazníky od různých autorů a bylo provedeno pozorování. Výsledky výzkumu lze shrnout do následujících odstavců.

Učitelé na vybraných školách pocítují největší zátěž v nízkém společenském hodnocení, v učení ve třídách s rozdílnou úrovní žáků, v nedostatku spolupráce ze strany rodičů, ve špatných postojích k práci u žáků, v neodpovídajícím platu a v nutnosti podřizovat se rozhodnutím ministerstva, které neberou v úvahu názory učitelů a ani je s nimi nekonzultují. Učitelé vidí největší zátěž především v tom, co oni sami příliš ovlivnit nemohou. Tento závěr byl stanoven po sestavení hierarchie zátěžových faktorů dle výskytu četnosti. Po porovnání výsledků výzkumu se studií provedenou Paulíkem (1998), která je uvedena v kapitole 6.2 Zdroje učitelské zátěže, je zřejmé, že výsledky se příliš neliší. I dnes učitelé nejčastěji uvedli, že pocítují největší zátěž v nízkém společenském hodnocení.

Učitelskou profesi na SPŠT v Liberci pocítuje 1/3 učitelů jako silně zatěžující. Na SŠOAS ve Vizovicích tuto zátěž učitelé vnímají z 1/2 jako středně zatěžující, z 1/3 jako mírně zatěžující. U dvou respondentů z 27 bylo uvedeno, že nepocítují žádnou zátěž. Učitelé na obou školách pocítují učení žáků jako normální nebo obtížné. Učení žáků považuje za obtížné více než polovina učitelů na SPŠT v Liberci a

na SŠOAS ve Vizovicích to vnímá téměř 1/3 učitelů. S rodiči žáků jsou respondenti z velké části nespokojeni, jak již potvrdilo sestavení hierarchie zátěžových faktorů.

Frustrační tolerance značí to, jakou zátěž člověk vydrží. Míra frustrační tolerance byla zjištěna, u jednotlivých jedinců, pomocí metody dotazování. Po uskutečnění výzkumu, můžeme konstatovat, že se na jednotlivých školách vyskytl vždy pouze jeden respondent, který by mohl hůře zvládat zátěž a to vlivem nízké frustrační tolerance. Zbývající učitelé mají dobrou frustrační toleranci dle dotazování. Vzhledem k vyhodnocení můžeme ještě říci, že celá skupina respondentů vidí největší problém v neumění říci „Ne“ lidem, kteří mají nerozumné nároky, aniž by je rozladili.

Vzhledem k prožitým závažným životním událostem mohou být lidé ohroženi důsledky zátěže (stresu). Po vyhodnocení výsledků výzkumu lze říci, že se mezi respondenty vyskytují ti jedinci, kteří jsou v důsledku stresu ohroženi. Jeden respondent ze SŠOAS ve Vizovicích byl po vyhodnocení zařazen do rizikové skupiny, což znamená, že by u tohoto jedince mohlo nastat závažné zdravotní onemocnění, jako např. deprese nebo psychosomatické onemocnění (alergie, astma apod.). Nejčastějšími uváděnými závažnými životními událostmi na vybraných školách byly vánoce a dovolená, avšak tyto uvedené události nejsou těmi nejvíce ohrožujícími vzhledem k stresovanosti jedince. O tom vypovídá i bodové ohodnocení těchto událostí, sestavené na základě předešlých klinických studií, uvedené v příloze č. 5. Na SPŠT v Liberci respondenti uvedli ještě např. změnu zdravotního stavu člena rodiny, problémy a konflikty s nadřízenými. Změnu finančního stavu označili dva respondenti ze třinácti, ale na SŠOAS tuto událost uvedlo pět respondentů z 27, z čehož vyplývá, že téměř stejná skupina respondentů z jednotlivých škol zaznamenala tuto změnu.

Během výzkumu metodou pozorování jsme dospěli k následujícím výsledkům. U pozorovaných jedinců je zřejmá především fyzická a hlasová zátěž. Hospitovaní na obou školách stále chodili po třídě během vyučovací hodiny. Hospitovaný na SŠOAS ve Vizovicích např. nekázeň ve třídě řešil zvýšením hlasu, ale hospitovaný na SPŠT v Liberci byla nekázeň řešena klidným hlasem a vybídnutím těch, kteří vyrušovali, ať se vyjádří před celou třídou. Z těchto výsledků je patrné, že lze např. nekázeň řešit několika způsoby, aniž by učitel pociťoval vysokou např. hlasovou zátěž. S hlasovou zátěží může souviset i hluk zaznamenaný během vyučování. Na SPŠT v Liberci se tento jev vyskytoval, i když v rozdílné míře, na všech hospitacích, ale učitel přirozeně v případě hluku zvýšil hlas a pak jej zase snížil, bez sebemenšího narušení výkladu.

Lze tedy říci, že vznikající zátěž během vyučovacích hodin, lze řešit mnoha způsoby a metodami, které je třeba znát. Způsob zvládání zátěže může souviset s dispozicemi a zkušenostmi učitele, kde může hrát významnou roli délka praxe.

Relaxace je jednou z metod, která příznivě působí na zvládání zátěže, jak již bylo popsáno v kapitole 11 Metody zvládání zátěže v učitelské profesi. Při dotazování jsme dospěli k závěru, že na SPŠT v Liberci tedy většina oslovených respondentů relaxuje u svých koníčků, ale na SŠOAS je to jen více než polovina respondentů. Ne všichni učitelé na vybraných školách v dostatečné míře spí a věnují se cvičení. Jak již bylo uvedeno v kapitole 11.1 Způsob zvládání zátěže učitelů vybraných středních škol, tělesné cvičení působí příznivě na snížení důsledků zátěže. Učitelé by tedy pomocí dostatečné délky spánku a cvičením mohli snížit důsledky zátěže, která na ně působí, jak vyplývá z provedených studií.

**Závěrem** můžeme konstatovat, že se projevila zátěž působící na středoškolské učitele. Zvládání jejího působení je velmi individuální. Každý učitel by měl mít představu o možných důsledcích zátěže a především o možnostech zlepšení zvládání této zátěže. Je jisté, že např. závažným životním událostem, jako je úmrtí v rodině nebo onemocnění blízké osoby apod. nelze předejít, ale je zde možnost, jak proti této zátěži bojovat.

Mým návrhem a přáním je, aby učitelé využívali metody působící proti zátěži (např. relaxaci) a tak ji eliminovali.

## Seznam pramenů

- BARON, R. M., KENNY, D. A.: The moderator – mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, startegic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986.
- ČAPEK, R. *Pedagogická praxe pro studenty*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001. 130 s. ISBN 80- 7041-412 -2.
- FOLKMAN, S., LAZARUS, R. S. An analysis of coping in a middleaged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 1980.
- GAVORA, P.: *Výzkumné metody v pedagogice*. Brno: Paido, 1996. ISBN 80-85931-15-1.
- HENNIG, C. KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1996. 96 s. ISBN 80-7178-093-6.
- HLADKÝ, A. a kol. *Zdravotní aspekty zátěže a stresu*. Praha: Karolinum, 1993. 172 s. ISBN 80-7066-784-2.
- HORÁK, J.; KRATOCHVÍL, M.; PAŘÍZEK, V.. *Základy pedagogiky*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2008. 84 s. ISBN 80-7083-534-6.
- JANÍKOVÁ, M. a kol. *Základy školní pedagogiky*. Brno: Paido, 2009. 119 s. ISBN 978-80-7315-183-6.
- KOHNNOVÁ, J. *Návrh kategorizace funkcí učitelů, vychovatelů a mistrů. In: Učitelé jako profesní skupina, jejich vzdělávání a podpůrný systém, 1. díl*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2001.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. 192 s. ISBN 80-7169-12-6.
- MAREŠ, J. *Zvládání zátěže pomocí strategií záměrného sebeznevýhodňování*. Československé psychologie, 2001.
- MICKOVÁ, E. a kol. *Nepodléhejte stresu* [online]. 2004 [cit. 2011-2-22]. Dostupné z WWW: <[http://www.equalcr.cz/files/clanky/910/manual\\_stres.pdf](http://www.equalcr.cz/files/clanky/910/manual_stres.pdf)>.
- MÍČEK, L.; ZEMAN, V. *Učitel a stres*. 2. Opava: Vade Mecum, 1997. 195 s. ISBN 80-86041-25-5.
- PAULÍK, K. a kol. *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: FF OU, 2009.
- PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing, 2010. 240 s. ISBN 978-80-247-2959-6.

- PAULÍK, K. *Učitel a pracovní spokojenost*. 1. vyd. Ostrava: Gruber TDP, 1998. 51 s. KPS FF OU, 1. ISBN 80-85624-20-6.
- PAULÍK, K. *Úvod do psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006 a. 114 s. ISBN 80-7368-237-0.
- PAULÍK, K. *Základy psychologie osobnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006 b. 93 s. ISBN 80-7368-157-9.
- PAULÍK, K. *Zátěž vysokoškolských učitelů*. Ostrava: Repromis, 1989.
- PODLAHOVÁ, L. a kol. *Učitel sekundární školy 1*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 109 s. ISBN 978-80-244-1828-5.
- PRŮCHA, J. *Učitel - současné poznatky o profesi*. Praha: Portál, 2002. 154 s. ISBN 80-7178-621-7.
- QUINTER, A. L., et al. Chronic parenting stress: Moderating versus mediating effect of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990.
- ŘEHULKA, E.; ŘEHULOVÁ, O. *Problematika tělesné a psychické zátěže při výkonu učitelského povolání*. In *Učitelé a zdraví I*. Vyd. 1. Brno: Psychologický ústav AV ČR Brno, 1998. ISBN 80-902653-0-8, s. 99-104.
- SONFRONK J. a kol. *Učitelství jako profese*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2000. 70 s. ISBN 80-7083-390-4.
- ŠVINGALOVÁ, D. *Stres v učitelské profesi*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 1999. 39 s. ISBN 80-7083-382-3.
- URBÁNEK, P. *Vybrané problémy učitelské profese – aktuální analýza*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2005. 229 s. ISBN 80-7083-942-2.
- VAŠINA, B. *Průručka pro hodnocení souboru metod a zápis vybraných proměnných*. Ostrava: KHS, 1993.
- VAŠUTOVÁ, J. *Profese učitele v českém vzdělávacím kontextu*. Praha: Paido, 2004. 189 s. ISBN 80-7315-082-4.
- VOHRADNÍK, M. *Co ničí hlas učitele*. Moderní vyučování. 2000, č. 8.
- WALTEROVÁ, E. *Učitelé: Proměny profese a rekonstrukce jejich vzdělávání*. Pedagogická revue, 2002.

## Seznam příloh

Příloha č. 1:	Taxonomie zátěžových situací učitele (B. Vašina) .....	2
Příloha č. 2:	Hodnocení zátěže učitelů (K. Paulík).....	4
Příloha č. 3:	Schopnost zvládat úkoly (R. Beech) .....	6
Příloha č. 4:	Životní styl (z publikace PhDr. Evy Mickové) .....	7
Příloha č. 5:	Závažné životní události (T. H. Holmes a R. H. Rahe).....	8
Příloha č. 6:	Záznamový arch - pozorování .....	10
příloha č. 7:	Záznam z hospitace.....	12

# **PŘÍLOHY**



**Taxonomie zátěžových situací učitele (B. Vašina)**

1.	Nedostatek pomůcek a potřeb pro vyučování
2.	Učení ve třídách s velmi rozdílnou úrovní žáků
3.	Chybí prostory pro skupinovou práci
4.	Nedostatek času pro odpočinek a relaxaci
5.	Rigidní přístup ředitele (vedení) k přeceňování příprav
6.	Nedostatek prostoru pro vyzkoušení nových nápadů, myšlenek
7.	Potíže s motivováním žáků
8.	Suplování za chybějící učitele
9.	Hluk a rušení doléhající z jiných tříd
10.	Špatné postoje k práci u žáků
11.	Nerespektování aprobační doby při rozdělování vyučujících hodin
12.	Učení ve třídách s příliš velkým počtem žáků
13.	Neodpovídající plat
14.	Učit žáky jiného věku (starší nebo mladší), než odpovídá kvalifikační příprava
15.	Nedostatečný kázeňský dozor ve škole
16.	Ředitelova neochota (odpor) podílet se (být přítomen) na jednáních s „obtížnými“ žáky
17.	Chybějící přátelské vztahy a nedostatek podpory mezi kolegy
18.	Mít co do činění se žáky, kteří se špatně chovají
19.	Nároky a požadavky práce nevedou k radosti a uspokojení v osobním (rodinném) životě
20.	Mnoho žáků nenosí do vyučování nezbytné pomůcky a potřeby
21.	Nemožnost se podílet nebo vyjádřit se k rozhodování ve škole
22.	Ředitelova neochota vyřešit nebo potrestat nahlášené vážnější přestupky
23.	Potíže s dosahováním standardů chování a hodnot
24.	Nedostatečná spolupráce ze strany rodičů
25.	Nedostatečná příležitost pro odborný růst

26.	Velké potíže věnovat se efektivní práci se třídou pro jiné přidělené povinnosti
27.	Málo času pro osobní (rodinné) záležitosti
28.	Málo času pro přípravu pro vyučování
29.	Nutnost podřizovat se rozhodnutím ministerstva (úřadů), které neberou v úvahu názory učitelů a ani je s nimi nekonzultují
30.	Reálné nebezpečí násilí ze strany žáků
31.	Vyučování žáků, pro které jsem nebyl(a) připravován(a) a tedy mi chybí pocit jistoty
32.	Nebyl jsem určen pro vyučování žáků, kteří jsou ve věku, kterému dávám přednost
33.	Nedocenění a neohodnocení zvláštního úsilí, které vynakládám ve prospěch školy
34.	Málo času pro dokonalou přípravu a vytvoření pomůcek pro vyučování
35.	Moje působení ve škole je spojeno se shonem a chvatem
36.	Neovlivňuji události, které se dějí ve škole, a to vede k pocitu, že jejich ovlivnění je málo v mé moci, nebo není vůbec
37.	Konflikty mezi učiteli
38.	Konflikty s vedením školy
39.	Problémy v osobním životě (v rodině) vyplývající z nadměrné zátěže
40.	Nízké společenské hodnocení (prestiž) profese učitele

**Hodnocení zátěže učitelů (K. Paulík)**

1. Své působení v učitelské profesi celkově prožívám jako:				
1 Naprosto nezatěžující	2 Mírně zatěžující	3 Středně zatěžující	4 Silně zatěžující	5 Extrémně zatěžující
2. Celkovou zátěž svého života mimo školu pocítuji jako:				
1 Vůbec žádnou	2 Mírnou	3 Střední	4 Silnou	5 Extrémní
3. Se svým zaměstnáním jako učitel jsem:				
1 Zcela nespokojen	2 Spíše nespokojen	3 Nevím	4 Spíše spokojen	5 Velmi spokojen
4. Učit žáky na naší škole je:				
1 Velmi obtížné	2 Obtížné	3 Normální	4 Snadné	5 Velmi snadné
5. Kdybych si mohl znovu vybrat životní povolání, znovu bych volil(a) učitelství:				
1 Velmi nepravděpodobné	2 Málo pravděpodobné	3 Na 50%	4 Více pravděpodobné	5 Velmi pravděpodobné
6. Při zcela volném výběru bych si za své působiště vybral(a) stávající školu:				
1 Velmi nepravděpodobné	2 Málo pravděpodobné	3 Na 50%	4 Více pravděpodobné	5 Velmi pravděpodobné
7. V rámci mého celého života považuji učitelství za:				
1 Naprosto nedůležité	2 Spíš Nedůležité	3 Průměrně důležité	4 Dosti důležité	5 Velmi důležité

8. Na škole kde právě působím, jsem:					
	Naprosto nespokojen	Spíše nespokojen	Ani - ani	Spíše spokojen	Velmi spokojen
Se žáky	1	2	3	4	5
S kolegy					
S nadřízenými					
S rodiči					
S materiálním vybavením					
S prostředím					
S platem					
9. Následující adjektiva mě vystihují:					
	Vůbec ne	Spíše ne	Částečně	Spíše ano	Velmi přesně
Výkonný	1	2	3	4	5
Asertivní	1	2	3	4	5
Ambiciózní	1	2	3	4	5
Důvěryhodný	1	2	3	4	5
Energický	1	2	3	4	5
Společenský	1	2	3	4	5
Úspěšný	1	2	3	4	5
Zdravý	1	2	3	4	5
Optimistický	1	2	3	4	5
Důsledný	1	2	3	4	5
10. Minulý rok jsem nebyl(a) v práci z důvodu vlastní nemoci celkem (odhadem) ...dní z tohoto do 3 dnů nemoci ...krát více než týden ...krát					

**Schopnost zvládat úkoly (R. Beech)**

1.	Umím si odhadnout práci, kterou je třeba udělat, aniž bych pociťoval nutkání vrhnout se do díla bez pořádného promýšlení všech náležitostí.	Ano	Ne
2.	Dovedu kontrolovat svou náladu: když ji ztrácím, je to „jen na oko“, a nikdy nejdu za hranice toho, co chci říci nebo udělat.	Ano	Ne
3.	Je pro mě samozřejmostí vycházet a uznávat lidi, kteří mají jiné názory než já.	Ano	Ne
4.	Umím se soustředit na jednu věc, když je to nutné, a vyčistit mysl od jiných věcí, i když jsou také důležité.	Ano	Ne
5.	Umím říct „Ne“ lidem, kteří mají nerozumné nároky, aniž bych je rozladil.	Ano	Ne
6.	Obvykle se snažím poradit si s problémy účelným a systematickým způsobem.	Ano	Ne
7.	Umím se přenést přes zklamání bez větší rozmrzelosti, neboť vím, že člověk nemůže mít všechno, co si přeje.	Ano	Ne
8.	Dovedu se ponořit do konstruktivní činnosti, a tak vybřednout z problémů.	Ano	Ne
9.	Obvykle se mi podaří dosáhnout toho, aby druzí lidé viděli problém z více stran.	Ano	Ne
10.	Dovedu se o dovolené rychle přeladit a od začátku jsem v pohodě.	Ano	Ne
11.	Vím, že jsem stejně dobrý/á jako kdokoliv jiný.	Ano	Ne
12.	Když řeším nějaký problém, obvykle doufám, že to dobře dopadne.	Ano	Ne
13.	Obvykle umím rozdělit problém na zvládnutelné části.	Ano	Ne
14.	Mohu počítat s podporou své rodiny a přátel.	Ano	Ne
15.	Jsem s to říci druhým lidem, co si myslím nebo co cítím, aniž bych se přitom dostal/a do varu nebo vybuchl.	Ano	Ne

**Životní styl (z publikace PhDr. Evy Mickové)**

		nikdy	občas	často	téměř vždy
1.	Délka spánku odpovídá mé potřebě.	1	2	3	4
2.	Jím v pravidelnou dobu.	1	2	3	4
3.	Když jsem nervózní, беру si uklidňující prostředky.	1	2	3	4
4.	Ve volném čase sleduji televizi nebo video.	1	2	3	4
5.	Pravidelně cvičím.	1	2	3	4
6.	Jím ve spěchu.	1	2	3	4
7.	Potraviny s vysokým obsahem cholesterolu jím v neomezeném množství.	1	2	3	4
8.	Jím hodně ovoce a zeleniny.	1	2	3	4
9.	V průběhu dne mám dostatečný přísun tekutin.	1	2	3	4
10.	Pojídám mezi jídly.	1	2	3	4
11.	Vydatně snídám.	1	2	3	4
12.	Večeřím málo.	1	2	3	4
13.	Kouřím.	1	2	3	4
14.	Piji alkoholické nápoje.	1	2	3	4
15.	Ve volném čase chodím do přírody a na čerstvý vzduch.	1	2	3	4
16.	Mám koníčka, u kterého relaxuji.	1	2	3	4
17.	O svých problémech si povídám se svými blízkými.	1	2	3	4
18.	Radím se s ostatními učiteli, když si s něčím nevím rady.	1	2	3	4
19.	Snažím se rozpoznat a pojmenovat působící zátěžové faktory.	1	2	3	4
20.	Vyhýbám se zátěžovým faktorům.	1	2	3	4

**Závažné životní události (T. H. Holmes a R. H. Rahe)**

Dotazník byl použit k výzkumu, avšak bez udání bodového ohodnocení událostí.

		Bodové ohodnocení události
1.	Smrt partnera	100
2.	Rozvod	73
3.	Rozvrat manželství/dočasný rozchod	65
4.	Uvěznění	63
5.	Úmrtí blízkého člena rodiny	63
6.	Vážný úraz nebo onemocnění	53
7.	Sňatek	50
8.	Ztráta zaměstnání	47
9.	Usmíření nebo jiné závažné změny v manželství	45
10.	Odchod do důchodu	45
11.	Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
12.	Těhotenství	40
13.	Sexuální obtíže	39
14.	Přírůstek nového člena rodiny	39
15.	Změna zaměstnání	39
16.	Změna finančního stavu	38
17.	Smrt blízkého přítele	37
18.	Přeřazení na jinou práci	36
19.	Závažné neshody s partnerem	35
20.	Půjčka vyšší než 50 000 Kč	31
21.	Termín splatnosti půjčky	30
22.	Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
23.	Syn nebo dcera opouští domov	29
24.	Konflikty s tchánem, tchýní, zetěm, snachou	29
25.	Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
26.	Manželka nastupuje nebo končí zaměstnání	26
27.	Vstup do školy nebo její ukončení	26

28.	Změna životních podmínek	25
29.	Změna vlastních zvyklostí	24
30.	Problémy a konflikty s nadřízeným	23
31.	Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
32.	Změna bydliště	20
33.	Změna školy	20
34.	Změna rekreačních aktivit	19
35.	Změna církve	19
36.	Změna sociálních aktivit	18
37.	Půjčka menší než 50 000 Kčs	17
38.	Změna spánkových zvyklostí a režimu dne	16
39.	Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky, odchody)	15
40.	Změny stravovacích zvyklostí	15
41.	Dovolená	13
42.	Vánoce	12
43.	Přestupek (např. dopravní nebo pokuta)	11



**Záznamový arch - pozorování**  
**Střední škola oděvní a služeb Vizovice**  
**Hospitační záznam č.**

Datum:	
Pedagogický pracovník:	Předmět:
Hodnocený objekt:	Pořadí vyučovací hodiny:
Zaměření hospitace: Pozorování zátěžových jevů	
Výchovné a vzdělávací cíle hodiny:	
Téma vyučovací hodiny:	
Informace učitele před hodinou:	

**Vlastní pozorování:**

Sledované jevy:		
Hygienické podmínky třídy:	Hluk	Prašnost
	Teplota	Osvětlení
	Estetika	Stav
	Prostor u tabule	Nábytek
Pomůcky:	Moderní	Zastaralé
	Vlastnoručně vyrobené	Chybějící
Osobnost učitele (současný stav): Vlastnosti: výkonný, asertivní, ambiciózní, důvěryhodný, energický, společenský, optimistický, důsledný Verbální: Hlas (tempo, hlasitost, artikulace, monotónnost, ...)		

Nonverbální: (gesta, řeč těla, chůze, obličej, pohled, ...)		
Žáci:	Počet celkem/přítomno	Počet holky/kluci
	Úroveň	Rozdílnost věku
	Kázeň	Aktivita
Motivace žáků (zajímavé příklady, uvedení do praxe, ...):		
Organizace práce ve vyučovací hodině v časové posloupnosti:		
Poznámky:		
Informace učitele po hodině:		

.....

hospitující

.....

hospitovaný

## Záznam z hospitace

Střední průmyslová škola textilní v Liberci

Hospitační záznam č. 1

Datum: 14. 4. 2011	
Pedagogický pracovník:	Předmět: Dějiny výtvarné kultury
Hodnocený objekt: učitel	Pořadí vyučovací hodiny: 5
Zaměření hospitace: Pozorování zátěžových jevů	
Výchovné a vzdělávací cíle hodiny: Praktická učba a předst. hodiny. Stanovení a rozpr. dílům. Diskuze.	
Téma vyučovací hodiny: Rokoka - móda a umění.	
Informace učitele před hodinou: Učbu problematická, učba, ale je umem problem	

### Vlastní pozorování:

Sledované jevy:		
Hygienické podmínky třídy:	Illuk +	Prašnost /
	Teplota +	Osvětlení ++
	Estetika + <i>mašlo, šachy, ale neprospěšné</i>	Stav <i>vyprázdněná lavice</i>
	Prostor u tabule +	Nábytek <i>starší, moderní</i>
Pomůcky: <i>interaktivní tabule, tabule, křída, šachy</i>	Moderní ++	Zastaralé u
	Vlastnoručně vyrobené <i>puskání, šachy</i>	Chybějící u
Osobnost učitele (současný stav):		
Vlastnosti: výkonný, asertivní, ambiciózní, důvěryhodný, energický, společenský, optimistický, důsledný		
Verbální:		
Hlas (tempo, hlasitost, artikulace, monotónnost, ...)		
<i>- rychlá artikulace, hlasitost</i> <i>- vyrovnaný hlas</i> <i>- rychlá komunikace u šachy - dotazy apod.</i>		
Nonverbální:		
(gesta, řeč těla, chůze, obličej, pohled, ...)		
<i>- přímý pohled; úsměv na tváři</i> <i>- vyrovnaná a stabilní chůze po chůzi</i> <i>- tělo - elegantní</i>		
<i>- gesta rukama - umocnění řeči</i> <i>- ruce krouží u šachy</i>		

Žáci: 03 T - dělná síla - počet žáků celkem 24	Počet celkem/přítomno 11/4 Úroveň rozdílná Kázeň +	Počet holky/kluči 6/1 Rozdílnost věku ne Aktivita ++
Motivace žáků (zajímavé příklady, uvedení do praxe, ...):	- aplikaci do současnosti - výklad doplněn o zajímavosti dotyč. vlastní poznatky	
Organizace práce ve vyučovací hodině v časové posloupnosti: 955 → administrativní 956 → shrnutí předchozí hodiny 959 → písemná práce - rozdání zadání 1010 → ukončení písemné práce 1012 → dotazování žáků - odpovědi, učením (objasnění) 1015 → výklad nového učiva - o návaznosti na opakování - diskuse u žáků 1030 shrnutí vyř. hodiny		
Poznámky: - písemná práce - předem připravená (tiskárna), pro všechny stejné zadání - během práce klid a kázeň - shromáždění pís. prací na vyhodnocení - sledujeme žáky k tomu, kteří ještě doplňovali pís. práci (tiskárna a učebnice) - 1030 - dvě žáky ukázně - učením dala novost - žáci byli aktivní, zapojovali se do diskuse, snázli se při tom, co pan učitelka navržala, výklad interaktivní zajímavostmi týkajícími se učiva.		
Informace učitele po hodině: jsem celkově spokojená.		

.....  
hospitující

.....  
hospitovaný